ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№8 (378) АПРЕЛЬ 2017





ПИСЬМО В НОМЕР

Чудо вечной жизни

На Пасху случаются чудеса. Вспомните первомайскую демонстрацию в прежние времена: холод, морось, а то и мокрый снег. Но Светлое Христово Воскресение действительно светлое, солнечное и теплое. На душе радостно, и болезни отступают. Тянутся к храму люди, даже не воцерковленные. Многие чувствуют, что в праздничную ночь происходит что-то особенное. Чувство это можно сравнить с удивлением от появления на свет новой жизни: ничто не исчезает бесследно, все возрождается! И душа живет вечно. В такой день я хожу в церковь. Батюшка освящает дары, а потом у меня за столом собирается вся семья – три поколения. Кулич обязательно пеку сама. Кладу в него не только изюм, но и курагу. Внукам очень нравится. И пасху готовлю так, как учила еще моя бабушка. Обычно в ней слишком много масла, что не очень хорошо для нас с дедом. Бабуля использовала ряженку, которую готовила в печи, в особом горшочке. Я ее покупаю, но получается не хуже. Ничего вкуснее и полезнее для моих внуков нет, хотя обычно они не жалуют творог. И нам, старикам, это нужно, чтобы сердце работало, как надо, чтобы косточки не болели. Сваренные в луковой шелухе яички украшают праздничный стол. Все радуются, особенно ребятишки, и жизнь продолжается. С праздником вас!

Сизова М.И., г. Гатчина

ЦИТАТА

Надо делать больше добра, и тогда настанет светлая пора жизни.

Казимиров П.С., г. Санкт-Петербург

ВНИМАНИЕ!

*Открыта подписка на 2–е полугодие 2017 года. Наш индекс – **99599**.*

Подпишитесь и не болейте!



НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

В каждом номере «Лечебных писем» напечатано больше сотни ваших рецептов от самых разных болезней. Их количество указано на обложке рядом с названием газеты. А есть ли среди них самый действенный и универсальный?

Конечно, никто еще не придумал такого средства, которое избавляет сразу от всех недугов. Да и организм у каждого из нас индивидуален. Но если внимательно, вдумчиво почитать письма, опубликованные хотя бы в этом выпуске, то можно найти эликсир молодости и лекарство от многих болезней. Особенно в рубрике «Хороший пример». Так, Петр Стефанович Казимиров из Санкт-Петербурга четко пишет: «Надо делать больше добра, и тогда настанет светлая пора жизни». Причем светлой порой может оказаться и старость.

Желание помочь кому-то, пусть даже незнакомому человеку, или спасти бездомного котенка, или сделать наш мир еще красивее, прекраснее - все это избавляет от собственных бед, в том числе от болезней. И продлевает молодость души. Главное - чтобы она оставалась чуткой, доброй, живой. «Пока нас кто-то может назвать доченькой, мы еще не старые», - считает Надежда Владимировна Бондарева из п. Мостовского Краснодарского края. А услышать подобные слова от постороннего человека можно только благодаря добрым поступкам.

В последнее время приходит особенно много таких писем. Ведь большинство наших читателей - люди верующие, которые 16 апреля отмечают главный православный праздник. Поздравляем их со Светлым Воскресением Христовым и всем желаем радости, мира, добра!

Друзья, напоминаем вам о том, что подписка на второе полугодие 2017 года уже началась. Не забудьте зайти на почту, чтобы регулярно получать любимую газету. Расскажите об этом близким, друзьям и знакомым. Пусть «Лечебные письма» придут в каждый дом и принесут здоровье, счастье.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **1 МАЯ**

«Лечебные письма» у меня на первом месте. И дело даже не в рецептах, а в людях, которые пишут в газету. Кто-то печалится, кто-то радуется, но все письма лечат!

У меня уже библиотека рецептов. Когда в прошлом году написала о своем артрите, хондрозе плечевого сустава и других болезнях, пошел поток писем. Удивлению моему не было конца: сколько же у нас хороших людей! Шли письма со всей России. Вот, например, Бийск – это так далеко от моего Владикавказа! Пишет женщина в возрасте, у которой мизерная пенсия. Но ведь ответила! А из Санкт-Петербурга я получила целую книгу от читателя, которого все, наверное, знают. Мне много лет. За 40 лет жизни в Грузии всякое бывало: вместе отмечали праздники, вместе оплакивали ушедших. И наконец пришлось уехать, оставив там двухэтажный дом и мандариновый сад. Но не могут наши политики запретить нам жить дружно! Из Грузии все равно приезжают гости, что-то присылают, пишут мне и поздравляют по любому поводу. Ну а Украина превзошла всех. Я о друзьях из «Лечебных писем». Они скрашивают одиночество и помогают, когда очень больно. Их письма радуют сердце. А со всей России друзей не пересчитать.

Спасибо вам, дорогие создатели и читатели «Лечебных писем»! В наше время такая газета – очень доброе дело.

Адрес: Вакуевой Зинаиде Георгиевне, 362042, Северная Осетия, г. Владикавказ, ул. Моздокская, д. 13

На страницах февральского выпуска №3 напечатали мой рассказ «Один» о судьбе собаки. После той публикации получила много писем с откликами читателей из разных городов и поселков, было немало телефонных звонков. Люди благодарили за рассказ. Всем написавшим мне невозможно ответить письмами. Дорогие друзья, спасибо за добрые пожелания и за ваши истории о домашних питомцах.

Сопереживание, доброта – тоже лекарство. Лекарство для души. В «Лечебных письмах» много рассказов о добрых людях, их благородных поступках, природе и животных. Много полезных, очень нужных советов для здоровья. Основные читатели газеты старшего возраста. Их не нужно призывать к милосердию, и мы все это видим. Но хотелось бы, чтобы истории о замечательных людях, мудрости, взаимопомощи вы прочитали и своим внукам, показали детям, знакомым, тем самым посеяв чуточку хорошего в их душах. Ваши отзывы о моем рассказе вдохновляют на новые письма. И, я надеюсь, мы еще не раз встретимся на страницах этой газеты.

Адрес: Котовой Ольге Дмитриевне, 195297, г. Санкт-Петербург, Суздальский пр., д. 95, кв. 65. Тел. 8-981-131-99-79

Эту газету выписываю долгие годы и все номера сохраняю, как и чудотворные целительные иконы. Благодарю дорогую редакцию за то, что напечатали мое письмо в №3 за февраль. Я просила помощи в лечении, так как стали болеть суставы и позвоночник. Низко кланяюсь читателям из Санкт-Петербурга. Город-герой Ленинград выстоял в годы Великой Отечественной войны, поэтому и жители там такие. Столько пришло советов, рецептов, что можно книгу составить. По 5 листов от руки написано и отпечатано. От чистого сердца благодарю Тимофееву Галину и Букарева Юрия Викторовича из Санкт-Петербурга, который прислал даже 2 письма.

Дорогие Батурина Л.С. из Москвы, Лаппо Евгений Алексеевич из Витебска и все, кто откликнулся на мое письмо! Я буду молиться за вас Отцу и Сыну и Святому Духу, святым Николаю-угоднику и Луке. Они меня саму 2 раза спасли от смерти, 40 лет с тех пор прошло.

Желаю вам крепкого здоровья, долгих лет жизни, благополучия во всех делах!

Адрес: Шевченко Лидии Сергеевне, 396420, Воронежская обл., г. Павловск, пр. Труда, д. 1/2

Мне 27 лет, я ваша постоянная читательница с 2012 года. Считаю, что «Лечебные письма» – очень нужная, полезная газета! Мне в ней нравится все, но особенно рубрика «Хороший пример», где читатели делятся опытом и рассказывают, как не унывать в сложных ситуациях. Их истории учат радоваться каждому дню. Благодарю вас за то, что печатаете и мои письма тоже.

Адрес: Коминой Анастасии, 117342, г. Москва, ул. Введенского, д. 11, корп. 2, кв. 109



ЗАВТРАК СЪЕШЬ САМ...

...обед раздели с другом, а ужин отдай врагу. Все слышали эту поговорку. А ведь в ней – народная мудрость, которая помогает нам быть здоровыми. Так почему вредно отказываться именно от завтрака?

В юности я не мог есть по утрам, просто кусок в горло не лез. До тошноты. Потому что чувство ответственности не позволяло опаздывать на учебу, потом на работу. А вечерами хотелось заняться чем-нибудь интересным. Всегда был увлекающимся человеком и мог засидеться до глубокой ночи. Но ресурсы наши не безграничны.

Мне седьмой десяток, и организм давно начал подавать тревожные сигналы. Вредные привычки надо менять, пока не поздно! Думаете, в таком возрасте себя не переделаешь? Ошибаетесь.

Как раз с годами «включается» инстинкт самосохранения, и ради здоровой, полноценной жизни человек способен на многое. Да, одни засыпают вовремя и легко просыпаются, а другие ведут себя иначе и оправдываются тем, что они совы. Утро уходит на то, чтобы открыть глаза и прийти в себя. Их желудок тоже «спит» до обеда. Да и не до завтрака, ведь у нас всегда есть какие-нибудь дела, даже на пенсии. Через пару часов такой человек голоден как волк и ни с каким другом не намерен делить свой обед. Если нет возможности пообедать, так хоть перекусить. А что у нас на перекус? Как правило, «быстрая еда», неприемлемые продукты. И враг не получит никакого ужина, ни первого, ни второго, который бывает уже ближе к ночи. Потому есть хочется еще больше. Ведь при таком режиме обмен веществ нарушается.

Когда мы голодны, можем съесть что угодно, когда угодно и сколько угодно, не думая о пользе и вреде для здоровья. Если же лишаем себя такой возможности, то у большинства еще и сдают нервы. Особенно у женщин, мечтающих похудеть. Они думают, что без завтрака получат меньше калорий. Как бы не так! Результат – постоянное переедание и засорение организма вредными продуктами. А значит, избыточный вес (около 7 лишних килограммов в год!) и связанные с ним болезни. Где ожирение, там и эндокринные нарушения, и камни в желчном пузыре. Все это отражается на пищеварительных органах, состоянии суставов, сердца и сосудов. В общем, лет после 40 можно превратиться в инвалида. И все потому, что «привычка свыше нам дана: замена счастию она».

А вы попробуйте дня 2 вставать рано утром по будильнику, даже если заснули поздно, и до «отбоя» не ложиться ни на минуту. Стимул найдите сами – с утра можно горы свернуть. На третий вечер организм сам «отключится», когда надо. И в те же дни ничего не ешьте после 19 часов. В конце концов проснетесь голодными и начнете нормально завтракать. Кстати, весной и летом провести такой эксперимент легче всего. У меня получилось. Поэтому считаю, что нет никаких сов и жаворонков, мы можем измениться!

Видите, как тесно связаны все наши привычки? Лечь вовремя спать или смотреть по ночам телевизор, встать вместе с солнцем или пропустить половину драгоценного дня, зарядиться утром энергией или ходить до вечера как сонная муха, быть здоровым или больным – это каждый решает сам. Желаю вам сделать правильный выбор.

Арсеньев Г.Д., г. Рыбинск

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ЗВОН

Когда одолевают болезни или другие напасти, вспоминаю о том, что жизнь – великое чудо. И если уж мы родились на свет, значит, где-то в мире есть для нас лекарство, утешение, спасительная соломинка.

Только подумайте: ведь каждый из нас мог бы не родиться! Клеток, из которых зарождается жизнь, великое множество, но лишь одна из них достигает цели в момент зачатия. И появляется новый человек – единственный и неповторимый, какого еще никогда не было на земле. Если он живет в ладу с миром, этот мир его хранит. В нем есть все, что нам нужно. Иной раз не знаешь, где искать спасения, а оно рядом. Просто мы так расстроены, что не видим, не слышим, не чувствуем.

В прошлом году подруга пригласила меня погостить на майские праздники в Петербург. Мы познакомились через нашу газету, переписываемся уже давно. Дети ее уехали на выходные, и она осталась одна в квартире. Сразу же позвонила мне: «Приезжай! Вместе будет веселее». Увидеть прекрасный город я мечтала с юных лет, и вот появилась такая возможность. Самочувствие было неважное, но решилась: сейчас или никогда! Ведь 1 мая в том году была еще и Пасха – большой праздник. Мы решили обязательно пойти в церковь. В первое же утро я проснулась от странных звуков, как будто где-то далеко играл орган. Оказалось, вибрировал струнный карниз над окном. Я открыла форточку и поняла, что это звон колоколов. Слушала как завороженная. Обычно ночь и утро – тяжелое для меня время. Часто бывают приступы аритмии. А тут что-то изменилось, день начался и прошел легко, радостно. На Пасху пришли в церковь заблаговременно, потому что народу, как всегда в этот день, собралось очень много. Красоту храма не описать словами! Никогда не забуду, как наступил торжественный момент и зазвонили колокола. Тот звон проникал прямо в душу, сердце наполнялось светлой радостью. И потом оно билось ровно, приступов не было долго.

С тех пор, если чувствую себя плохо, иду слушать колокольный звон в своем городе. Недавно узнала, что он действительно лечит, как будто омывает тело и душу от болезней и всего плохого. Импульсы от звуковых колебаний через слуховой нерв передаются в мозг, и он настраивает на здоровый лад весь организм. Ведь эти звуки – сама гармония.

А на Пасху и в дни других церковных праздников колокольный звон обладает особой силой. Вот еще что интересно и загадочно: специалисты говорят, будто акустическая волна при звоне колоколов распространяется в форме креста, осеняя храм и тех, кто в нем и рядом.

Много чудес в этом мире, где нам повезло родиться, и среди них – колокольный звон. Пусть звонят колокола и Господь хранит всех вас!

Николаева Н.В., г. Киров

ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ МОХ

Два или три года назад в «Лечебных письмах» был рецепт лечения кашля кукушкиным льном – я сделала выписку, но сама газета потерялась. Это растение в наших краях встречается повсеместно, до того письма я и не знала, что оно, оказывается, обладает лечебным действием. Когда ходила в лес за черникой, принесла кусочек мха домой, высушила. Простыв осенью, сделала настой и попила его.

Действительно, средство очень хорошее, помогло даже лучше солодки, которую я обычно в таких случаях принимаю. После этого отправилась в библиотеку и почитала побольше про это растение.

Достоинство кукушкиного льна – высокое содержание полифенолов, органических кислот и терпеноидов. Именно благодаря им он и обладает противомикробным, противовоспалительным, заживляющим, мочегонным и даже противоопухолевым действиями.

Больше всего полезных соединений во мхе скапливается во второй половине лета, когда он начинает цвести. Именно за похожие на лен стебельки с коробочками мох и получил часть своего названия. А кукушкиным его называют за пестрые листочки. Но можно брать мох и после зимовки, когда сойдет снег и появятся молодые зеленые листочки.

Полезных свойств у него немало. Я уже опробовала и другие рецепты, все работают отлично.

Например, у меня появились отеки. Я диабетик и гипертоник, поэтому иногда происходит застой воды.

Я взяла 1 ч. л. сушеного мха, залила кипятком и дала настояться 2 часа. Процедила и пила по глотку каждые 3 часа.

В туалет гоняло часто, но отеки к вечеру сошли. Это же средство является и слабительным, поможет при запорах.

Настой покрепче, 1 ст. л. сырья на стакан кипятка, поможет от перхоти на голове. Нужно втирать его в кожу после мытья, не смывать.



Пишут, что это средство даже помогает при облысении, но я сама не знаю, у меня такой проблемы нет.

Сухую траву можно растереть в порошок и принимать его на кончике чайной ложки 3 раза в день, запивая водичкой. Это средство помогает при простудах и воспалительных заболеваниях. Наверное, у людей в записных книжках хранятся и другие интересные рецепты. Пишите в газету – кукушкин лен найти несложно, его в лесах и на болотах много.

Левандовская А.М., пос. Уйма, Приморский р-н, Архангельская обл.

ЗАЩИТА ДЛЯ СПИНЫ ДАЧНИКА

Начинается сезон дачных работ – перекопка, покраска, установка теплиц, посадки. Для поясницы это огромная нагрузка, особенно если вы зимой почти не двигались, не делали никакой гимнастики. Мышцы ослабли, потеряли тонус, хуже удерживают позвоночник. Теперь любое неловкое движение может привести к тому, что в них возникнет спазм, или еще хуже – подвернется позвонок, защемит нерв. Вот тогда уже будет ни разогнуться, ни присесть нормально, а про работу придется забыть.

Мой совет – чтобы удерживать поясницу в положении, при котором будет сложно выполнить опасное движение, перед выходом на огород плотно оборачивайте низ спины. В магазинах продаются специальные пояса «для дачников». Я присматривалась к ним, но поняла, что ничего там такого особенного нет, просто удобные застежки. Материал – шерсть или эластичный хлопок. Цена же при этом такая, что на эти деньги можно купить хорошую обувь или не одни брюки, и даже куртку!

Мы с мужем поступаем проще – оборачиваем поясницу, от уровня груди до крестца, широкими вафельными полотенцами, закрепляя их булавками. Тут, конечно, нужна помощь, одному справиться сложно, поэтому делаем пояса друг другу.

Когда на тебе такой корсет, ты просто физически не сможешь выгибать поясницу на прямых ногах, все движения будут плавными, правильными. К тому же фиксируется позвоночник, меньше риск травм. Во время отдыха пояс снимайте, носить его круглосуточно не надо, мышцы совсем могут разлениться. Надевайте его только на время тяжелых работ.

Курзина С.М., г. Смоленск

ЛУКОВАЯ ШЕЛУХА – ХОРОШЕЕ ЛЕКАРСТВО!

Многие дачники в течение зимы собирают луковую шелуху для того, чтобы использовать ее на огороде для борьбы с вредителями. Средство натуральное и эффективное. Используют ее также на Пасху, когда красят яйца. А вот про целебные свойства этого бросового материала многие не знают. Во всяком случае, мои знакомые долгое время удивлялись, если я предлагала им рецепты с луковой шелухой.

В ней содержатся все те же полезные вещества, что и в луковой мякоти, только в намного большей концентрации. Это витамины С, А, группы В и РР, кальций, железо, калий. Фитонцидов в ней тоже немало – именно за это ее и любят дачники. Самое главное – в шелухе очень большое содержание кверцетина, очень сильного антиоксиданта. Она конкурирует в этом плане с гречкой, зеленым чаем и лесными ягодами. Средства на ее основе являются настоящими эликсирами здоровья и молодости.

- Самое простое лекарство из шелухи – водный настой. Готовится он так: 2 ст. л. измельченной шелухи залить стаканом кипятка и томить на водяной бане 15 минут, после чего процедить. Пить по 1 ч. л. несколько раз в день при простудах, кашле, заболеваниях сосудов – от атеросклероза до варикоза, для укрепления иммунитета



и памяти. Им можно протирать кожу при различных сыпях и гнойничковых заболеваниях. Полоскания помогут при воспалениях десен и стоматите.

- Другой вариант – настойка. В майонезную банку складываем шелуху, заполняя ее на треть, остальное доливаем водкой, сколько войдет. Накрываем крышкой, ставим в теплое место на неделю, процеживаем. Готовить больших объемов не нужно, настойка при долгом хранении (держите ее в холодильнике) теряет полезные свойства. Шелуха доступна всегда, потому впрок лекарство делать нет надобности. Принимать по 10 капель в небольшом количестве воды 2-3 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой.
- Если вместо водки использовать подогретое растительное масло, получится средство для наружного применения. Оно применяется при кожных заболеваниях – диатезе, зуде, укусах насекомых, застарелых мозолях, ожогах. Обожженную кожу мазать только для заживления, уже после того, как она остужена и обработана. Как известно, сразу после ожога масло на нее не наносят, чтобы не образовывалось пленки.
- Еще одно средство при варикозной болезни – ванны для ног. Шелуху залить кипятком (на стакан – 2 л воды), поварить на слабом огне 15 минут, процедить. Перелить в ведро и добавить холодной воды. Подержать в нем ноги 15 минут, после чего обсушить старым чистым полотенцем, не ополаскивая.

Вот какое замечательное лекарство у нас отправляется в мусор или на дачу!

Хамшитова Г.А., г. Набережные Челны

ВЕСЕННИЕ БУКЕТЫ УСПОКОЯТ НЕРВЫ

Зеленые растения – лучшие лекари. Из них не только делают настои и отвары. Даже в растущем виде они приносят огромную пользу – очищают воздух, наполняют его фитонцидами и убивают микробов. К тому же зелень хорошо действует на глаза, прогоняет стрессы и налаживает сон. Потому так полезно держать дома комнатные цветы.

Весной также нужно смотреть почаще на пробуждающуюся природу, молодую зелень, вдыхать наполненный смолистыми ароматами воздух. Для этого почаще гулять в парках, скверах и лесах. Принести частичку весеннего оживления можно и домой. Во время прогулок аккуратно срежьте по несколько веточек целебных деревьев и кустов, чтобы не навредить им. Принесите домой, обновите срез и поставьте в бутылки и банки с водичкой, капнув немного жидких удобрений.

- **Веточки сосны, ели, пихты** наполнят дом лечебным хвойным ароматом, уменьшат количество вирусов в воздухе, уберут неприятные запахи, накопившиеся за долгую зиму.
- **Береза, дуб, сирень** – это источники положительной энергии и тоже хорошие источники фитонцидов. Их молодые смолистые листочки поднимут настроение и прогонят весеннюю депрессию, придадут новых сил.
- **Тополь, осина, ольха, ива** – это растения, поглощающие негативную энергию. В спальне их лучше не ставить, потому что заодно они могут вытянуть и силы, но вот в гостиной, где стоит телевизор, и на кухне они придутся к месту.

У меня в моей маленькой квартире весной ощущается аромат настоящего леса, веточки стоят повсюду. Иногда они пускают корешки, я их отношу на пустырь за домами и высаживаю.

Катасонова Л.С., г. Домодедово

ГЛИНЯНАЯ МАЗЬ ОТ МИГРЕНИ

Мигрень – коварное заболевание, которое может долго себя никак не проявлять, а потом вдруг сваливаешься с сильнейшей головной болью. Обычные таблетки в таких случаях помогают плохо, нужно принимать специальные лекарства. Важно также прилечь в темной комнате, удалиться подальше от шума. У меня одно время приступы случались практически каждый месяц, иногда не по одному разу. Особенно тяжело приходилось весной – частые смены погоды, накопившаяся усталость делали свое дело. Одна бабушка, знакомая моей мамы, дала мне тогда рецепт средства, которое прогонит боль и, по ее словам, даже сделает так, чтобы мигрень случалась реже. Я не сразу его опробовала – таблетки намного удобнее. Но из-за их приема начал побаливать желудок, и в один из дней я решила, что хуже от этого средства не станет, может, и принесет пользу. Оказалось, что срабатывало оно очень хорошо, и у меня действительно изматывающие боли, доводившие меня до рвоты, спадали без лекарств и постепенно стали случаться реже. Я использовала средство и для профилактики, проводя процедуры 2-3 раза в неделю. Бабушка тогда сказала, что это средство можно использовать и при других видах головной боли – при давлении, усталости, метеозависимости.

Насыпать в глубокую фарфоровую миску голубой глины (я покупаю ее в аптеке), добавить воду и развести до состояния густой сметаны. Влить 1 ч. л. яблочного уксуса (уксусная эссенция не подойдет). Половиной смеси смазать стопы ног, обмотав их после этого тканью, а вторую половину нанести на голову – не только на болящую половину, а на всю поверхность, как шапку. Сверху туго обвязать платком, который не жалко запачкать. Лечь в кровать и отлежаться, пока боль не уйдет полностью. Потом просто смыть глину под душем.

Конечно, когда возникает мигрень, готовить лекарства сложно, но это средство простое – на все уходит минут 5. Зато эффект хороший. Заодно и волосы укрепите – глина делает их мягкими и шелковистыми.

Будьте здоровы!

Абашина Галина Сергеевна, г. Тосно, Ленинградская обл.

Цитата

Лучшее средство для спокойствия сердца – работа ума.

Гастон де Левис



КОТЕНОК

Я возвращалась с ночного дежурства. Утро было пасмурным. Конец сентября. Моросил дождик, и ветер бил по лицу холодными каплями осени. Пригнув голову и кутаясь в легонькую ветровку, быстро шла к своему дому, мечтая о тепле и чашечке кофе.

Обходя стоящую на обочине машину, вдруг услышала резкий протяжный звук, заставивший остановиться. Из-за колеса выскочил навстречу черный мокрый котенок и тут же отпрыгнул обратно, будто ошпарившись. Я наклонилась.

Он сидел под машиной, очень маленький, с большими ушами и широко открытыми серыми глазами. Протянула ладонь – опять выскочил, надеясь схватить что-нибудь из руки, но тут же зашипел и бросился обратно.

Громкий, зовущий крик не давал уйти. Было ясно, что малыш сильно напуган и зовет на помощь. Я огляделась вокруг в надежде увидеть его мать кошку, но нигде никого. Тогда сняла с себя ветровку, опять протянула руку и тихонько позвала. Как только котенок выбежал, накрыла его своей ветровкой, как сачком, и, обхватив, прижала к себе. Шипящее существо несколько раз рванулось и жалобно замяукало.

Я стояла под усилившимся дождем. Что дальше? Куда идти? Домой нельзя. Там у меня большая собака и кот, а этот «сюрприз» принесет им добрую порцию блох. Перебираю в голове, кому позвонить... Есть! Марина. Она должна быть дома, и вместе мы что-нибудь придумаем.

Марина живет через три дома от меня. Звоню ей: «Марина! Я иду к тебе, у меня очень маленький котенок». Сонный голос Марины ничего хорошего не сулил: «Куда мне его?» – «Что-нибудь придумаем», – убеждала я. Пока шла в обратную сторону от своего дома, все думала о котенке. Родился он, похоже, в конце августа. Совсем еще маленький, костлявый, дикий. Видимо, от бездомной кошки из подвала. Уже знает протянутую руку, значит, помнит: чьи-то добрые руки приносили еду. Как он оказался под машиной? Ведь стоило метнуться в другую от нее сторону – и попал бы на проезжую часть дороги. Наверное, вылез из подвала осмотреться вокруг, но кто-то его вспугнул и погнал – собака или ворона. Убежал от своего убежища и потерял дорогу назад.

Прямо с порога Марина оторвала от меня мою находку и понесла в ванную. Котенок поместился на ладони. Руки у Марины теплые, мягкие, и он поддался уверенным движениям. Уже не было сил сопротивляться. Струя воды и дегтярное мыло сделали свое дело.

– Она еще и кошка! – ворчала Марина, вытирая мягкой тряпкой маленькое существо, совсем тощее в мокром виде.

– Муж придет с работы и выбросит, – сделала свое заключение женщина, провожая меня до двери.

– Хоть отогрей и накорми. А там что-нибудь придумаем. Звони, – бормотала я, спускаясь по лестнице.

Марина любила животных. У них с мужем раньше жили кошки. Но комната в коммуналке маленькая, сосед недоволен. А главное – муж! Как он решит, так и будет. Маленькую Кису не назовешь хорошенькой. Цвет ее после купания стал еще более странным: среди черной шерсти повсюду появились рыжие «перья», словно мелирование. Мордочка, как перепачканная. Только рыжее пятнышко на грудке и белое на животе. Зато глаза большие, серые и забавные уши торчком.

Когда муж Марины осмотрел нового жильца строгим, придирчивым взглядом, котенок выглядел уже гораздо лучше: чистый, немного успокоенный, с пушистой шерсткой, он чем-то смог понравиться. К тому же подействовали уговоры Марины. В итоге Кису взяли с испытательным сроком, который она достойно выдержала.

В тесной комнатке муж Марины повесил на стене обитые тканью полки. Киса запрыгивала на них и там лежала, глядя сверху на свой маленький мир. И еще она любила смотреть в окно, наблюдать за жизнью двора.

Кисе уже 2 года. Она любимица своих хозяев. Теперь это взрослая гладкая кошечка. Небольшая. Как большинство спасенных, подобранных животных, очень ласковая и благодарная. Хозяин играет с ней в ее любимую игру: кидает в комнате орешек, а Киса, как собачка, приносит его в зубах обратно. Сейчас она гостит у меня – Марина с мужем купили квартиру и делают там ремонт. Скоро и Киса переедет в новую квартиру. Будет гулять на балконе, радоваться жизни и радовать людей, взявших ее к себе.

Адрес: Котовой Ольге Дмитриевне, 195297, г. Санкт-Петербург, Суздальский пр., д. 95, кв. 65. Тел. 8-981-131-99-79

СВЕТЛАЯ ПОРА ЖИЗНИ

Здравствуйте, читатели «Лечебных писем», мои собеседники! Прежде всего желаю всем хорошего здоровья и побольше радостных дней, чего нам порой так не хватает. Меня же держат на плаву дети, друзья, их доброта и внимание. Шлю вам тепло своего сердца.

В пожилом возрасте надо все делать не спеша, чтобы не перегружать свое сердечко. Трудиться столько, сколько получается. Поэтому довольствуйтесь малым, чтобы не потерять большего – здоровье и саму жизнь.

Мы ждем подарков от судьбы,
как дети,
Но просим не о злате, жемчугах,
А дай нам Бог прожить
на этом свете
В своем уме и на своих ногах!

Надо делать больше добра, и тогда настанет светлая пора жизни, и мы станем счастливее, увереннее. А как много значит доброе слово! Оно поднимает настроение, и появляется вера в выздоровление. Доброе слово окрыляет, лечит, придает силы. Злое же может убить и здорового, не говоря о больном. Слово злое точно по цели – в сердце метко, без промаха бьет. Людское равнодушие – вот корень всех зол.

Прожита большая часть жизни. Я поздно понял, что не умел правильно есть, пить, двигаться, отдыхать и расслабляться. Теперь болит душа за молодых. Ведь их души попадают в сети разных тусовок, Интернета. Они еще не знают, что за деньги можно купить кровать, но не сон, книги, но не ум, пищу, но не аппетит, наряды, но не красоту, лекарство, но не здоровье, роскошь, но не культуру, развлечение, но не счастье и спасение.



Давайте жизнью наслаждаться,
Любимыми делами заниматься.
А сколько нам еще прожить –
Оставим Господу решить.

Адрес в редакции.

Казимиров Петр Стефанович, г. Санкт-Петербург

КОГДА НАСТУПАЕТ СТАРОСТЬ?

Однажды в салоне МТС ко мне подошла очень пожилая женщина (лет 80-90) и попросила положить 50 рублей на ее телефонный счет. Когда помогла ей, она сказала: «Спасибо, доченька!» И я подумала: пока нас кто-то может назвать доченькой, мы еще не старые. А вы как думаете?

Когда наступает старость? Вот как о ней сказал поэт Александр Твардовский: «Старость – не радость, но и ее должно переживать, не роняя достоинства... и даже уметь с удовлетворением воспользоваться некоторыми преимуществами этого возраста».

Есть много рецептов для замедления старения, они постоянно печатаются в «Лечебных письмах». А вот этих, по-моему, еще не было:

- 200 г коры рябины прокипятить 2 часа в 0,5 л воды. Процедить и пить по 20-80 мл 3 раза в день перед едой;
- 20 г молодых почек вереска залить 200 мл воды, прокипятить, процедить и пить как чай.

Так советуют геронтологи. Но лично мне рябину губить жалко, а вереска у нас нет, поэтому пользуюсь тем, что вычитала в «Лечебных письмах».

Утром медленно выпиваю 2 стакана теплой воды. Завариваю кашу «5 злаков», в которую не добавляю ни масла, ни сахара, а только по 1/2 ч. л. корицы и куркумы. Съедаю, запиваю чаем из мелиссы и шалфея. Вот такой завтрак.

Для профилактики 2 раза в год пью настойку софоры японской, которую делаю сама. В аптеках она продается в виде стручков, из которых не надо доставать плоды.

Настаиваю 150 г таких стручков в 1,5 л качественного самогона. Держу в темноте 40 дней, ежедневно встряхивая. Процеживаю несколько раз. Осадка быть не должно, он ядовит!

Принимаю эту настойку 40 дней, 3 раза в день за 30 минут до еды по 1 ч. л. с 1/3 стакана воды. Делаю так 2 раза в год.

Если перечислять болезни, от которых помогает настойка софоры, то список займет тетрадный лист. Главное то, что она омолаживает весь организм. Мне 67 лет, но благодаря софоре чувствую себя гораздо моложе. И всем читателям «Лечебных писем» желаю здоровья, работоспособности, оптимизма.

«Старость меня дома не застанет, я в дороге, я в пути!»

Адрес: Бондаревой Надежде Владимировне, 352574, Краснодарский край, п. Мостовской, ул. Кутузова, д. 4

БЫВАЮТ ЧУДЕСА НА СВЕТЕ!

Дорогие читатели, бывают же чудеса на свете? Бывают!

В конце февраля я поехала в город Губкин, а живу сейчас постоянно на даче в с. Юшково. Надо было получить посылку из Москвы, забрать письма, подписаться на любимую газету. Короче, собиралась выполнить намеченный план и вернуться на дачу. Все делала, как всегда, второпях. Только когда вернулась в село, стала рассматривать корреспонденцию.

Каково же было мое удивление, когда среди полученных от читателей писем я увидела одно со знакомой фамилией! Оно от моей кумы и подруги Некрасовой Т.В., с которой мы не виделись больше 10 лет. Когда кума уехала в Калининградскую область, где-то затерялись мои телефон, адрес. Но вот купила «Лечебные письма» №23 и увидела меня на фотографии. Адрес тоже напечатан. Она обрадовалась до слез. Обрадовалась и я.

Судя по письму с поздравительной новогодней открыткой, шло оно долго. Тут же написала ей ответ и отправила. Правда, рассказать все новости за последние 10 лет про наших знакомых оказалось не так-то просто. Да и память стала барахлить. Надо теперь все записывать: что, где, когда?

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ВСЕ УСПЕТЬ!

Спасибо вам за газету. Особенно нравится рубрика «Хороший пример». Люди пишут обо всем, что их волнует, и так по-доброму, по-домашнему. Вы даже стиль письма сохраняете. Сразу чувствуется живой человек.

Весна пришла! С пробуждением природы мы тоже пробуждаемся от зимнего бездействия, испытываем радостное волнение, строим планы. Сколько уже весен встречали мы за всю жизнь! Пора бы привыкнуть, но нет, все так же по-детски радуемся первой травке, первому цветку.

Природа оживает стремительно, и хочется все увидеть, потрогать, почувствовать. Хочется вырваться из унылого города с его грязными лужами, бесконечными машинами туда, где тишина и синее бездонное небо.

По берегам рек забелели кусты вербы, которая первая чувствует весну. Вот она оделась в белые пушистые «шубки». Скинула коричневые жесткие чешуйки, которые всю зиму защищали цветочные почки от мороза и злого ветра. А теперь и «шубки» ей не нужны.

Расцветает верба – символ весны! Когда она выпускает желтые сережки, пропитанные пыльцой и душистым нектаром, сотни изголодавшихся за зиму насекомых слетаются к ней. Тут и вымазанные пыльцой мохнатые шмели, и пчелы, и мухи. Всем хочется сладкого нектара. Порхают бабочки – желтые, красные. И так самозабвенно заняты делом, что можно взять их в руки. Ничего не боятся.

Совсем скоро зацветут черемуха, сирень, яблони, вишни. Начнется посадка зелени, овощей. Хочется все успеть. Только бы хватило сил и здоровья!

Но мы же и зимой не сидели сложа руки: читали «Лечебные письма», делали гимнастику, старались правильно питаться – готовились к весенним нагрузкам.

Да и сейчас еще не поздно этим заняться.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

АВТОРЫ ОПУБЛИКОВАННЫХ ПИСЕМ ПОЛУЧАТ В ПОДАРОК ПОДПИСКУ НА ПОЛУГОДИЕ.



БОРОТЬСЯ И ПОБЕЖДАТЬ!

Предлагаю вам свои рецепты, в основном от простудных заболеваний. Они помогают бороться и побеждать, казалось бы, такие обычные, но опасные недуги. Рецепт против ангины, которым хочу поделиться, очень прост, поэтому многим понравится. В некоторых краях у нас уже во второй половине октября температура воздуха –15° и ниже, весна тоже не ранняя. Поэтому у тех, кто не закаляется, часто бывает ангина. ОРВИ и другие простудные заболевания тоже не редкость.

В нашем военном детстве не было нормальной одежды и обуви, а морозы в родном Алтае сорокаградусные. Так что болели и ангиной, и обычной простудой. Тогда мама советовала нам с братом Валерием жевать сотовый мед и дышать паром над вареной картошкой. Мед справлялся очень быстро. Уверен, что многим такие методы лечения тоже помогут.

Теперь пополню копилку рецептов и от других болезней, которые приносят много неприятностей и могут перейти в хронические. Эти рецепты популярны среди народов, живущих в Сибири и на севере.

1. От кашля:

- если кашель сильный, капать на корень языка пихтовое масло по 1-3 капли утром и перед сном;
- свежий капустный сок с сахаром тоже эффективен. Он облегчает выделение мокроты и устраняет хрипоту, обладает антисептическим, противовоспалительным свойствами.

2. Против артроза. Тем, кого он беспокоит, можно попробовать мазь, которая состоит из трав.

Взять 10 г травы донника, столько же хмеля и зверобоя. Измельчить, смешать и тщательно растереть с вазелином. Сразу втирать в больные суставы.

Все, кому давал эти рецепты, сразу почувствовали облегчение. Убедитесь сами.

Многим из тех, кто пользуется мумие, хотелось бы больше знать о его лечебных свойствах и способах применения. Чаще внутрь раствор мумие назначается по общей схеме. Разводят его обычно водой или медом. Экстракт растворяют и в молоке (в том числе с медом) либо соках. Иногда рекомендуют 3%-ный раствор мумие, иногда 10%-ный или другой. Это означает соотношение количества мумие в граммах на 100 мл жидкости. К примеру: 3 г мумие на 100 мл воды – 3%-ный раствор, 10 г мумие на 100 мл воды – 10%-ный.

Адрес: Вьюнику Эдуарду Васильевичу, 108841, Московская обл., г. Троицк, микрорайон «В», д. 45, кв. 51. Тел. 8-925-069-38-17

УПРАВА НА ГРИБОК

Дам советы, как избавиться от грибка на ступнях.

Раздавить или натереть на мелкой терке 1 зубчик чеснока. Добавить 1 ч. л. столового уксуса и замесить тесто (густое или жидкое – по желанию). На ночь приложить такое тесто к пораженному участку кожи. Надеть пакетик, потом носок (можно еще один). Утром пакетик снять и надеть чистые носки. Ногу не мыть 3 дня.

Березовый деготь (30 г) смешать с соком цветущего чистотела (50 мл). Держать в холодильнике. Мазать больную кожу ватной палочкой (аккуратно, только дотрагиваться) на ночь до выздоровления.

Я вылечилась. Если появится небольшой ожог, потом заживет.

А тем, у кого выросли мозоли, советую привязывать листья алоэ или ломтик лимона. Каждый день менять до заживления, срезая старую кожу.

Адрес: Головановой А.И., 153020, г. Иваново, ул. 8-я Сосневская, д. 129, кв. 5

ИНГАЛЯЦИИ ПРИ СУХОМ КАШЛЕ

С давних времен, особенно в деревнях в таких случаях делали ингаляции горячим отваром картошки в мундире. На половину стакана отвара я еще добавляю 8 капель пихтового или эвкалиптового масла. Эфирные вещества из них очень полезны для дыхательных путей.

Для закрепления результата и профилактики новых обострений можно делать сухие ингаляции.

На матрац со стороны подушки положить горячую грелку, а сверху полотняный мешочек с ветками сосны (пихты) или листьями эвкалипта. Мешочек должен выглядывать из-под подушки под носом больного. Таким образом, человек всю ночь будет вдыхать целебный эфир сосны или эвкалипта.

Адрес: Ивановой Оксане Владимировне, 676770, Амурская обл., г. Райчихинск, ул. Музыкальная, д. 16, кв. 78

ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Обычно она появляется в преклонном возрасте. Врачи часто рекомендуют операцию. Не следует торопиться с ней. Можно не только облегчить состояние, но даже избавиться от болезни народными средствами.

При появлении первых признаков аденомы (задержке в начале мочеиспускания, частых позывах) рост ее можно остановить. Это зависит от самих больных. Нужно терпеливо и настойчиво идти к исцелению.

- Очень важна физическая активность. Надо ежедневно бегать, приседать, копать, носить грузы по мере возможностей. Это обеспечит приток крови к простате.
- Перед сном съедать по 1-2 луковицы со ржаным хлебом.
- Мужчинам после 40-50 лет рекомендуется принимать луковый сок на ночь по 1-2 ст. л., заедая медом.
- Пить сок тыквы по 0,5 стакана утром и вечером.
- В течение дня поочередно есть по 1 стакану грецких орехов и нежареных тыквенных семечек.
- Принимать по 1/4 ч. л. порошка имбиря 2-3 раза в день до еды и пить имбирный чай.
- Рассасывать пчелиную пыльцу 2-3 раза в день.
- Каждое утро, лежа, делать массаж промежности.
- Принимать в чаях, настоях: кору осины, плоды шиповника, березовые почки, корни лопуха, кукурузные



рыльца, листья брусники и земляники, молодые сосновые почки, зверобой, одуванчик. Хорошо помогает и настойка осиновой коры (по каплям).

- Строго исключить любые алкогольные напитки.
- Не переохлаждаться, не сидеть на холодном месте.
- Периодически после курсов лечения проверяться, ходить к урологу.

Адрес: Матросову Николаю Николаевичу, 655158, Хакасия, г. Черногорск, ул. Юбилейная, д. 3, кв. 11

ЛУК ПОЛЕЗНЕЕ С МАСЛОМ

В «Лечебных письмах» как-то было опубликовано письмо «Лук и чеснок – верные друзья». У меня сложилось мнение, что не только они.

Сам употребляю за ужином льняное масло с луком. И желудок переносит целебную смесь нормально, без всяких отрицательных последствий. А мне уже 86 лет! Так что, дорогие читатели, и вам желаю использовать эти продукты в таком сочетании. Будьте здоровы!

Адрес: Питанову Борису Ивановичу, 410071, г. Саратов, ул. Шелковичная, д. 198, кв. 53

ЛИМОН – НАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ

Впервые он появился в России при Петре I. С тех пор без него не обходится ни одно чаепитие, ни один кулинарный рецепт. И народная медицина тоже не обходится без лимона!

Он богат витаминами C, B1, B2, D, каротином и цитрином (витамином P), которого особенно много в кожуре. Из минералов в нем больше всего полезных для сердца калия, солей натрия, меди, бора, хлора. В цедре много эфирных масел, тоже лечебных.

При каких недугах и как применять лимон?

1. Гипертония:

- съедать по 2 ломтика лимона 3 раза в день за 20 минут до еды. Также это отличное средство от атеросклероза и плохого аппетита;
- при резком подъеме артериального давления надо натереть ступни коркой лимона и посидеть босиком 10 минут;
- для нормализации давления взять 5 лимонов, 0,5 кг меда, по 250 мл сока алоэ (если есть) и спирта (можно коньяка или водки). Все смешать, закрыть и настоять 40 дней в стеклянной темной банке, в темном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

2. Простудные заболевания:

- против кашля смешать сок половины лимона с 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. смеси во время приступа кашля;
- от простуды, гриппа с повышенной температурой из половины лимона выжать сок в стакан горячего чая. Пить 2-3 раза в день за полчаса до еды;
- при ангине смешать лимонный сок с водой 1:1. Использовать для полоскания горла 2-3 раза в день. Или держать кусочек лимона во рту некоторое время.

3. Неполадки с пищеварением:

- больным гастритом с пониженной кислотностью добавлять в утреннюю овсяную кашу сок лимона и так завтракать 2 недели подряд. Можно провести 2-3 курса с перерывом в 2 недели;
- если у вас тошнота, позывы на рвоту, достаточно пососать ломтик лимона.

4. Проблемы с кожей:

- лишаи, экзема проходят, если натирать пораженные участки кожи ломтиком лимона;
- веснушки, возрастные пятна на коже хорошо протирать лимонным соком 2-3 раза в день;
- сальную кожу лица рекомендуется протирать коркой или соком на ночь, а утром смывать прохладной водой.

Есть некоторые противопоказания при обострении язвенной болезни желудка, гастрита с повышенной кислотностью, хронического колита, заболеваний почек и поджелудочной железы. Но когда нет обострений, мне кажется, совсем отказываться от лимонов не надо. Именно с их помощью организм может приспособиться к оптимальному режиму работы. Может быть, пройдет время, и вам больше не захочется их есть.

Лимон – наше лучшее лекарство. Лечитесь и будьте здоровы!

Адрес: Казаковой Тамаре Григорьевне, 603006, г. Нижний Новгород, ул. Горького, д. 152, кв. 163

КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ

От курева можно отказаться раз и навсегда – проверено: в 11 часов ночи на первый день Масленицы выкурить не до конца последнюю сигарету и написать записку: «Я выкурил последнюю сигарету и больше не курю». Записку, недокуренную сигарету и зажигалку, от которой прикуривали, положить под подушку. Это делается только раз в году, в указанный день.

- С вечера измельчить в кофемолке 2 ст. л. овсяных зерен с шелухой и залить 2 стаканами теплой кипяченой воды. Утром прокипятить 5-10 минут и принимать за 20 минут до еды по 1-2 ст. л., запивая водой, 3 раза в день.
- Взять цветки хрена, 3-4 ветки с листьями и залить в литровой банке водкой. Настоять 1 неделю, процедить. Пить по 30 мл утром и вечером перед едой. Средство хорошо чистит легкие и помогает бросить курить.

Адрес: Журавлевой Нине Иосифовне, 301365, Тульская обл., г. Алексин, ул. Чехова, д. 12/1, кв. 22. Тел. 8-950-908-93-21



Мне 80 лет. И всегда боялась в старости быть обузой для детей, так как жизнь была тяжелая и в 50 лет приобрела все болезни, которые есть. Все поменялось когда у меня появился мой «МАГНИТЕР». Теперь все соседи говорят, что я помолодела.

Боль моя, ты покинь меня!!!

Вера Павловна, 80 лет
г. Ростов-на-Дону

Звоните по телефону:
8-495-203-79-54
Заказывайте и получите подарок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ВНИМАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Медицинское изделие. ООО «ДОБРЫЙ ДЕНЬ». Юр. адрес: г. Москва, ул. Большая Серпуховская, д. 44, пом. 1, комн. 19. ОГРН 5167746414875

Реклама



ПОСЛАНЦЫ ВЕСНЫ

Как только пригреет весеннее солнце, на лесных полянах появляются первоцветы. Нежные цветочки радуют глаз, поднимают настроение. А какое богатство сокрыто в этих цветочках! Тут витамины А и С, тут сапонины, эфирные масла и дубильные вещества. Всего и не перечислишь – десятка страниц не хватит, чтобы описать!

В моей аптечке всегда есть запасы листьев и цветков этого чуда природы. Внуки часто простужаются, вот и приходится изыскивать щадящие методы лечения. А настои из первоцвета могут сбивать температуру при простудах, укрощать кашель при бронхитах. Кроме того, первоцвет оказывает успокоительное действие и его можно применять при бессоннице.

Возьмите 3 ч. л. сухих измельченных цветков первоцвета, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Принимайте 3 раза в день по 1/4 стакана в теплом виде, медленно, глотками. Делать это можно и до еды, и после. Только надо учитывать, что первоцвет оказывает также мочегонное действие.



Рецепт, как видите, несложный, а результат от применения этого настоя вас порадует.

Будьте здоровы!

Одушко В.И., г. Владимир

ЖЕМЧУЖИНКИ МОЕГО САДА

В переводе с греческого «маргаритка» означает «жемчужина». Название очень удачное и образное: мелкие белые цветочки на лужайке очень напоминают рассыпанные жемчужины. Мало кто знает, что ее можно применять и с лечебной целью. При кожной сыпи, угрях, фурункулах, шелушении кожи помогает умывание настоем из травы маргаритки и фиалки трехцветной.

Возьмите 2 ч. л. травы маргаритки, добавьте 1 ч. л. травы фиалки трехцветной, залейте 1 л кипятка, настаивайте 8-10 часов, после этого процедите и используйте полученный раствор для умываний, протирания кожи.

Еще одно из наиболее заметных весенних растений – чистяк. Цветки у него яркие и крупные, они образуют сплошной золотистый коврик, а отдельные «убежавшие» кустики выглядят яркими фонариками на фоне темной земли. Чистяк у меня в особом почете – он великолепно очищает желудочно-кишечный тракт и кровь. И, как следствие, после такой чистки кожа становится лучше – прыщики, фурункулы и прочая «прелесть» исчезают.

Залейте 2 ч. л. травы чистяка 1/4 л воды, поставьте на огонь, доведите до кипения и снимите с огня, процедите.

Принимайте по 1-2 ст. л. отвара 4 раза в день. Также полученный отвар можно использовать в качестве лосьона для очистки кожи.

Жукова Г.О., г. Приозерск

АТАКА НА ЦИСТИТ

Совсем недавно считалось, что лечение травами – вчерашний день медицины, но теперь, когда химия делает грандиозные шаги в светлое будущее, мы с большой радостью применяем все то, что дарит нам природа. Советую обратить внимание на такое растение, как грушанка. Настойка, приготовленная на листьях этого растения, отлично помогает при цистите. Моя сестра много лет страдает от хронического воспаления мочевого пузыря. Когда перемерзнет, то тут же обострение. Быстро купировать его помогает грушанка круглолистная.

Надо взять по 1 ст. л. листьев и измельченных стеблей грушанки, залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели в темном месте, принимать по 30 капель 3 раза в день. Если вы не переносите спирт, то можете приготовить водный настой: 2 ч. л. сухих листьев на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Анисимова Д.Е., г. Суздаль

СТАХИС ПРОДЛИТ МОЛОДОСТЬ

Женщинам бальзаковского возраста рекомендую чаще употреблять клубни стахиса. Данное растение способно восстанавливать возрастные нарушения в обмене углеводов, жиров, белков и минеральных веществ. Также стахис содержит фитогормоны – вещества, близкие к женским половым гормонам. И тогда в период, который принято называть климактерическим, вы вступите не так скоро.

Стахис – растение, внешне похожее на мяту. Листья – овально-яйцевидной формы, густоопушенные. А цветки – розовато-пурпурные. На корневой части растения образуются многочисленные клубеньки, ради которых, собственно, я и выращиваю стахис. Они питательны и содержат целебные вещества, которые так благотворно влияют на женский организм. Кстати, питательные свойства клубеньков сохраняются в течение всей зимы.

С лечебной целью надо ежедневно съедать по 100 г отваренных клубней или по 50 г сырых клубней стахиса. Делать так следует на протяжении 2 месяцев.

Съедобны и не менее полезны у стахиса и молодые листья. Их можно по несколько штук добавлять в салаты вместе с другой зеленью.

Эликовская Е.И., г. Москва

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



ВУЛКАН ДАО

ВЗРЫВНАЯ ЭНЕРГИЯ ВУЛКАНА

БАЛЬЗАМ ДЛЯ РАСТИРАНИЯ

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

с муравьиным спиртом и кайенским перцем





+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

SHUSTER::

Гель-бальзам «Вулкан Дао». Декларация о соответствии ТС № RU Д-RU.АЮ18.В.04708 действительна по 26.03.2020 г. Не является лекарством. Зарегистрированный товарный знак.



ЧУДО ХАЙ

СУСТАВЫ . ПОЗВОНОЧНИК



НАДЁЖНАЯ ОПОРА!

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ



SHUSTER::

8-800-200-53-77
звонок по России бесплатный

+7 (727) 323-13-80
Казахстан, г. Алматы

Гель-бальзам для тела ЧУДО-ХАШ MIRACLE-HASH Декларация о соответствии ТС №RU Д-RU.АЮ18.В.04709. Действительна по 26.03.2020 г. включительно. Косметическое средство. Зарегистрированный товарный знак.

Забудьте про диабет:

Диабеталь вернет Вам здоровье!

1 упаковка БЕСПЛАТНО*
Только для читателей «Лечебных писем»



«Я диабетик. За сахаром слежу каждый день. Случайно услышала про Диабеталь, который не только помогает нормализовать сахар, но и борется с осложнениями, которых я очень боюсь. Расскажите о Диабетале побольше».

Софья, 45 лет

Софья, **Диабеталь – это не имеющий аналогов натуральный лечебно-диетический продукт, созданный российскими учеными, специально для нормализации уровня сахара в крови.** Благодаря своему уникальному составу, он повышает эффективность лечения диабета, позволяет отсрочить или уменьшить прием инсулина, укрепляет иммунитет и, что действительно очень важно, уменьшает риск появления таких осложнений, как заболевания сердечно-сосудистой системы, диабетическая нейропатия и т.д..

В чем же секрет эффективности Диабеталя? В его составе! Диабеталь создан на основе бурой морской водоросли фукус, которая добывается только в экологически чистом районе Белого моря. Фукус содержит 42 элемента, жизненно необходимых для нашего здоровья. А самое главное, **он содержит редкое вещество L-фукозу,** которая не встречается ни в каких растительных и животных компонентах, кроме женского грудного молока и водорослей фукус. Но при этом **благодаря ей происходит нормализация сахара в крови.** L-фукоза проникает внутрь клеток организма и запускает нарушенные реакции синтеза инсулиновых рецепторов. В результате, борьба ведется не с последствиями и симптомами диабета, а непосредственно с источником заболевания!

В запатентованной технологии производства Диабеталя не применяются химические реагенты и высокие температуры, поэтому все активные вещества сохраняются в натуральном виде. А благодаря молекулярной гелевой форме они усваиваются гораздо лучше, чем в сухих продуктах или таблетках. **Уже через 2 часа после приема Вы почувствуете улучшение самочувствия!** Диабеталь хорошо сочетается с лекарственными препаратами** и не вызывает побочных эффектов.



Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код акции 16-03-1704

8 (800) 100-55-60

*При покупке 3-х упаковок, 4-я бесплатно. **При соблюдении часового временного интервала. Не является лекарственным средством. Необходима консультация специалиста. ООО «Национальный центр здоровья», ОГРН 1167746824354, РФ, 127287 г. Москва, Петровско-Разумовский проезд, д. 29, стр. 4, помещение I, комната 24. СГР № RU.77.99.19.004.Е.003436.02.15 от 12.02.2015 г. Акция действует с 01.04.2017 по 01.07.2017 г. Информацию об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60.

ОСТЕОХОНДРОЗ – ЧТО ДЕЛАТЬ?

Человеческое тело обладает ювелирным совершенством, в нем все устроено целесообразно, в том числе позвоночник, гибкость которого полностью обеспечивается функциями отдельных его звеньев. Откуда же тогда берется остеохондроз и как с ним бороться?

Все начинается с изменений в межпозвонковых дисках. С годами диск усыхает и уменьшается в размере (этот процесс начинается очень рано, уже к 20 годам), теряет упругость, разрастаются хрящевая и костная ткани, начинается остеохондроз. Это вызывает раздражение прилегающих к позвоночнику нервных окончаний и тканей – отсюда и боль. Этим нарушениям способствуют наследственные факторы, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, заболевания внутренних органов, ослабление иммунной системы, недостаток витаминов. Многие травмы, такие как падения на спину, удары затылком, шеей и др., ведут к сотрясению опорно-двигательной системы. Вызванное ушибами и сотрясениями перераспределение нагрузки на позвоночник ведет к ускоренной изнашиваемости позвонков и развитию остеохондроза.

Есть методы лечения застарелого остеохондроза с помощью аппликаторов, пластмассовых и металлических. Но я расскажу о другом способе лечения этого недуга.

- Надо сделать себе валик диаметром 7-8 см, длиной 10-12 см, гладкий, ровный, как скалка для теста. Лечь на него спиной, опираясь на локти, и начать медленно кататься на нем взад-вперед. Вначале будет больно, появятся синяки, поэтому в первые дни делайте это в свитере, а потом и без него привыкнете. У вас перестанут болеть плечи, почувствуете себя молодым и здоровым.
- При остеохондрозе надо по возможности есть побольше сырых овощей и фруктов, а соль, сахар, колбасу, сыр, селедку, соленья на время ограничить.
- Вот необычный компресс для оздоровления позвоночника. Взять капроновый чулок, напихать в него редьки (тертой на крупной терке) и лечь на спину так, чтобы разогревалась верхняя часть позвоночника. На другой день (по самочувствию) прогреть нижнюю часть. Вся спина начинает гореть, «поджариваться» на медленном огне. Через некоторое время покажется, что самого позвоночника нет, а вы просто растворились в теплом и ласковом шелке. Только не засыпать! Следите за сердцем. Зачастило – проложите что-либо между капроном и телом, уменьшите жар. Во время второй процедуры будет легче, ибо сердце привыкнет к охватывающему вас теплу. 15 процедур через день вполне достаточно, чтобы целый год ваш позвоночник не напоминал о себе.
- Есть еще лечение медом. 1 дес. л. меда растворить в стакане теплой кипяченой воды и пить утром натощак и вечером за час до сна. Месяц пить медовую воду, 2 месяца отдыхать. Ваш позвоночник начнет работать и поможет всем другим органам и системам!
- При шейном остеохондрозе можно снять боль, прикладывая фольгу блестящей стороной к больному месту. Примерно через час боль успокоится.

Будьте здоровы, берегите себя.

Адрес: Ленер Нине Васильевне, 295026, Крым, г. Симферополь, ул. Гагарина, д. 16, кв. 46. Дом. тел. 22-70-68, сот. тел. +7-978-825-59-80

КОГДА СОЛЬ ЛЕЧИТ

Об обычной поваренной соли часто говорят «белая смерть». Однако во время Великой Отечественной войны хирург И.И. Щеглов успешно применял при лечении раненых в полевых госпиталях гипертонический раствор поваренной соли. На обширную поверхность загрязненной раны он накладывал рыхлую, обильно смоченную соляным раствором большую салфетку. Через 3-4 дня рана становилась чистой, розовой, после чего накладывалась гипсовая повязка. Спустя еще 3-4 дня раненых отправляли в тыл. Гипертонический раствор работал прекрасно – у нас почти не было смертности.

А сейчас расскажу о своей родственнице. У нее была мастопатия, и уже была назначена плановая операция. Женщина решила воспользоваться методом Щеглова. Удача пришла через 3 недели. В назначенное время она пошла к врачу, и доктор, осмотрев ее, с удивлением сказал: «Вам операция не нужна». Сколько было радости!

Одновременно с родственницей ходила на прием девушка с аденомой молочной железы. Ей тоже предстояла операция, и родственница моя посоветовала ей до операции в течение нескольких недель поделать солевые повязки на грудь. Представьте себе, операцию отменили! Через полгода у девушки образовалась аденома на другой груди. И вновь она вылечилась гипертоническими повязками без операции. Они случайно встретились через 2 года после лечения. Обе чувствовали себя хорошо и о своей болезни не вспоминали.

У меня была мастопатия, ходила к онкологу, делала УЗИ. А сама в это время решила полечиться гипертоническими повязками. Результат такой же, рада до невозможности.

Всем советую этот метод лечения. Лечат эти повязки и такие болезни, как холецистит, нефрит, хронический аппендицит, суставной ревматизм и т.д. Мой муж решил попробовать лечить бронхит. Сначала при помощи горячей соли в мешочке прогревал плечевую область. На следующую ночь сделал солевую повязку, захватив область лопаток. Бронхит сдался практически без боя. Убедившись, что действительно помогает этот метод, решил полечить аденому простаты. Вечером перед сном положил повязку на область мочевого пузыря и паха. За 8 сеансов почувствовал облегчение, будто почистил весь организм. Вывод: все, что написано о лечении разнообразных заболеваний при помощи солевых повязок, можно применять во всех случаях, когда надо избавиться от патогенной флоры.

Несколько правил применения повязок.

- Поваренная соль в водном растворе не более 10% вытягивает из больного органа всю дрянь. Но лечебный эффект будет в том случае, если повязка воздухопроницаемая и легко пропускает влагу.
- Действует локально – только на больной орган.
- Повязка с гипертоническим раствором действует постепенно: результат достигается в течение 7-10 дней.
- Солевой раствор можно использовать только в повязке, ни в коем случае не в компрессе.

У ВАС ЕСТЬ ЛЮБИМАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ? РАССКАЖИТЕ О НЕЙ!

- Концентрация соли должна быть не выше 10%, но и не ниже 8%.
- При наложении повязки раствор должен быть достаточно горячим.
- Выжимать повязочный материал следует так, чтобы он был не очень сухим и не очень влажным.
- На повязку ничего не накладывать, только прибинтовывать ее.
- Живот бинтовать как можно туже, ибо за ночь он освобождается, повязка становится свободной и перестает действовать.

Метод этот – вовсе не какая-то сенсация. Он просто-напросто был хорошо забыт.

Адрес: Ерасовой Ираиде Ивановне, 429955, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, д. 13, кв. 14

«НЕПОРЯДКИ» С ГОЛОВОЙ

Люди часто просят помочь им избавиться от головокружения, головных болей, бессонницы, снижения памяти, слуха и зрения и других патологий, связанных с работой мозга. Паркинсонизм, болезнь Альцгеймера, даже опухоль в голове – все это симптомы зашлакованности сосудов головного мозга, прежде всего капилляров.

Наш мозг подобен саду – в нем нельзя все пускать на самотек. Нужен садовник (мы), от которого зависит, будет ли наш мозг благоухающим оазисом, или останется в запустении.

Вернуть голову и мозг в здоровое состояние можно не таблетками, а очисткой путей, по которым течет кровь к каждой клетке, – то есть восстановлением капилляров.

Нашему мозгу необходима растительная пища. Комплексные углеводы заряжают его и способствуют выработке серотонина – вещества, улучшающего настроение. Необходимо употреблять продукты, снижающие уровень холестерина и ускоряющие кровоток. Это какао или горький шоколад, чай, сок винограда, полезны лук и чеснок.

- **Овощные соки**

Непорядок с головой – это одно из 200 проявлений перегруженности организма различными отходами. Еще в 1936 г. лабораторией доктора Уокера доказана возможность очистки крови курсами потребления смесей овощных соков. Чистой кровью ликвидируется чрезмерное давление в области головы. Ежедневное потребление овощного сока оттягивает начало болезни Альцгеймера, повышает мозговую активность.

Ежедневно и длительно нужно готовить и пить по 1 л и более в сутки «активатор мозга» из смеси соков моркови, сельдерея, очищенного огурца, брокколи. Сок моркови в смеси может составлять половину объема, но можно варьировать по вкусу, не насилуя организм. Например, сока моркови – 300 мл, свеклы – 100 мл и огурца – 100 мл. Или 300 мл сока моркови и 200 мл сока шпината. Соки готовить на кухне и на пустой желудок пить процеженными через чайное ситечко. Соки растений – это их кровь, как у животных.

- **Полезные кислоты**

Для улучшения функций мозга ему необходима омега-3 докозагексаеновая жирная кислота. Ее накапливают рыбы холодных морей: лосось, сельдь и др. Из растений наиболее богатым этой кислотой является лен, растущий в России. Льняное масло холодного отжима можно употреблять как микстуру по 1 ст. л. 2-3 раза в день. Рыбий жир, продаваемый в аптеках, я бы не считал равноценным. Льняное масло хорошо добавлять вместо подсолнечного или кукурузного в готовые блюда. Жарить на нем что-либо не следует. Лучше использовать топленое масло.

- **Одна голова хорошо, а две лучше**

Один рецепт Н. Козымаевой, а второй – от Н. Враковой. Их можно применять одновременно.

Чеснок, разжижая кровь, как бы расширяет сосуды, не допускает образования тромбов, снижает уровень холестерина. Едим постоянно.

Вода – всему голова, растворяет и смывает. А еще стимулирует иммунитет, если пить ее по особой технологии. Всего один стакан! Первую неделю пьем его медленно, очень маленькими глотками, 10 минут. Вторую неделю – 15 минут. Третью неделю растягиваем на 20 минут, и четвертую – на целых 30 минут, не отнимая стакан от нижней губы до конца. Делаем это с утра на голодный желудок, удобно сидя.

Процедура заставляет тело интенсивно вырабатывать слюну, которая сама – сильное лекарство. Это даже не питье, а смачивание, стимулирование слюнных желез. Выделяется слюна – вещество с огромным количеством ферментов. Возможно, слюны проглатывается больше, чем воды, и от этого происходит сильнейшая очистка организма от шлаков. Внешне это заметно по цвету лица, ожившим глазам, чистоте кожи. А главное – сила духа, он делает тело здоровым.

Воду должно быть приятно смаковать и ее нужно приготовить с вечера. Удобное кресло – тоже немаловажно. Можно даже глаза прикрыть. Первый прием пищи возможен через 4 часа. Ведь мы возвращаем здоровье!

Активизируют мозг парадоксальные действия: вдох при наклоне, ходьба задом наперед или на четвереньках, движение на ягодицах (вперед метра 4 и обратно, не разворачиваясь).

Попробуйте гладить белье левой рукой (если вы не левша) или, копая грядки, давить на выступ лопаты другой ногой, чем привыкли.

Почему бы не вспомнить или вновь заучить стихи? Вспоминая слова песни, мурлыкая ее или произнося вслух, заставляем «шевелиться» серое вещество, а оно толкает в бок и белое содержимое.

Создатель дал нам шанс жить и наблюдает, как мы управляемся, как подключаем разум. Наш стратегический орган – мозг – будет работать, если, любя, создать ему для этого условия. Он плавает в жидкости, в пузыре. Не дадим ему «усохнуть» – будем пить не менее 2 л воды в день!

Адрес: Абдрахманов Раис Сабирович, Татарстан, г. Казань

Цитата

Лень – это отвратительная черта характера, свидетельство душевной дряблости и бессилия.

Г.И. Косицкий

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



БЕРЕГИТЕ РУКИ

Уважаемая Галина Геннадьевна, сын 2 года назад отморозил руки – ремонтировал машину без перчаток. Потом еще принимал антибиотики, которые дали аллергическую реакцию. Кисти стали красными, кожа на них трескается до крови. Мажет мазями, прописанными дерматологами, но бесполезно. Помогите, пожалуйста.

Ульянина Лидия Александровна, г. Архангельск

За руками надо хорошо ухаживать, ведь их кожа чаще всего оказывается в экстремальных условиях. Она постоянно контактирует с водой и соприкасается с грязью, технической и бытовой. А еще подвергается воздействию агрессивных химикатов, высокой и низкой температур, обветриванию.

Когда кожа становится сухой, тонкой и начинает трескаться, прежде всего надо уточнить причину. Если она связана только с внешним воздействием, то достаточно его устранения, тщательного ухода – и все пройдет. Но могут быть и внутренние неполадки. К ним относятся желудочные, кишечные и эндокринные заболевания, в том числе сахарный диабет, а также глисты, вирусные и грибковые инфекции. И аллергия может быть связана с теми же глистами, а не только с приемом антибиотиков. Поэтому лучше дообследоваться, сдать анализы.

Больной должен беречь свои руки и поддерживать организм. Обратите внимание на его рацион. Побольше сырых овощей и фруктов, семечек. Аллергены исключить. Также под запретом белый хлеб, сдоба, сахар. Не переедать. Пить не менее 1,5 л воды в день и следить за стулом, который должен быть регулярным.

Чтобы снять обострение, заживить трещины, можно воспользоваться аптечными мазями с календулой или спреем с эвкалиптом. А можно и самим сделать «мазилки». Например, из алоэ, каланхоэ. Листочки размять и втереть в чистые руки, затем – любой крем.

От трещин и сухости кожи многим помогает мумие: 0,5 г растворить в 100 мл кипяченой воды комнатной температуры. Приготовить раствор за 4-5 часов до применения. Влить его в плоскую тарелку и опускать в нее поочередно ладошки на 5-7 минут.

Ванночки хороши и с настоями черемухи, березы, дуба. Запарить ветки и опустить руки по локоть в теплый настой на 10-30 минут. После ванночек наносить питательный крем.

Эффективен раствор желатина: 1 ч. л. на 100 мл минеральной воды, настоять 20-30 минут. Держать руки в таком составе 10-15 минут.

Следующий состав: 1 ч. л. соды, по 1 ст. л. меда и ржаной муки плюс 1 дес. л. водки либо коньяка, одеколона (тройного, гвоздичного). Все смешать и разделить на 2 части. Каждую взять в ладошку, надеть полиэтиленовые пакеты, а сверху – варежки. Разминать лечебные шарики. Через 1 час смыть теплой водой и воспользоваться кремом.

Для приготовления лечебных мазей подходят репчатый лук, морковь. Чтобы приготовить морковное масло, надо натереть морковку на крупной терке и залить 1 стаканом растительного масла. Поместить на 3-4 часа в духовку (температура 80-90°). Затем отцедить масляную жидкость и остудить. Применять по мере необходимости. Морковь можно съесть.

Также рекомендую теплые обертывания. Вам понадобятся салфетки из хлопка. Сверху – полиэтиленовые пакеты и полотенца. Держать компрессы до остывания, потом наносить крем.

Для обертываний подойдут молочные каши (овсяная, кукурузная). Или картофельное пюре на молоке со сливочным маслом. А если еще добавить отварную морковь, то получится розовое пюре. Всего по 2 ст. л. на каждую руку – и они станут шелковистыми.

Хороши обертывания воском (можно парафином), растворенным на водяной бане. Окунуть в состав салфетки, остудить до приемлемой температуры – и на руки. Только осторожно, чтобы не обжечься.

ВСЯКИЙ ЛИ ХЛЕБ ПОЛЕЗЕН?

Очень люблю хлеб. И вообще, у нас на Украине это первая еда. А Шаталова пишет, что есть его нужно как можно меньше. Вреден ли хлеб для здоровья? Пусть ответит Г.Г. Гаркуша – мудрая наша советчица.

Людмила, Украина, г. Николаев

Хлеб всему голова! Он присутствует на столе человека с древних времен. Ему всегда отводили особое место, о чем говорят и народные пословицы: «Будет хлеб – будет и обед», «Пока есть хлеб да вода – все не беда». Это, без преувеличения, самый популярный продукт, без которого мы не представляем свой рацион.

Многие столетия люди ели хлеб и не сомневались в его пользе. Но в последнее время мы стали более ленивыми, и работа у нас часто сидячая. Отсюда лишний вес. Поэтому есть смысл задуматься о том, что мы кладем в рот и сколько. Возможно, сейчас стоит пересмотреть свое отношение и к выбору хлеба.

Посмотрим на полки, где выложен хлеб. Выбор большой. Поэтому читайте, из чего он выпечен и каков срок его хранения. В продаже больше белого хлеба, который пекут из рафинированной муки. Как ее делают? Сначала удаляют зерновые зародыши, в которых много витамина Е и полезных минералов. Затем избавляются от зерновых оболочек. А ведь отруби – источник клетчатки, витаминов группы В, ценных минеральных веществ. Остаются еще альбумины и глобулины – белки, из-за которых ограничивается срок хранения муки. Их тоже долой! За счет отбеливания диоксидом хлора продукт может лежать долго и не портиться. И что же остается? Один крахмал, то есть углеводы, ведущие к ожирению. Каждый производитель желает, чтобы именно его продукция пользовалась спросом и была продана. Для этого в хлеб из такой муки добавляют консерванты, красители, ароматизаторы, улучшители вкуса. С белым хлебом разобрались: такое баловство можно позволить себе лишь по праздникам.

Теперь поговорим о черном, ржаном хлебе. Он самый полезный, хотя дешевый и такой невзрачный, что мы

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

невольно ищем более яркие упаковки. Напрасно.

В ржаном хлебе много клетчатки, способствующей хорошей перистальтике кишечника. Он быстрее эвакуируется из кишечника и выводит токсины, нормализуя обмен веществ. Это еще и пища для полезной кишечной микрофлоры. Такой хлеб – источник витаминов А, группы В, Е, РР. Он богат незаменимыми аминокислотами, а также микро- и макроэлементами, среди которых железо, магний, йод, кальций и калий.

Есть небольшой недостаток у ржаного хлеба. Он труднее переваривается и создает кислую среду. Поэтому при повышенной кислотности не исключено обострение гастрита или язвенной болезни. Но стоит ли наедаться одним хлебом? Ведь можно съесть кусочек и насытиться, получив удовольствие. Сколько, вообще, его необходимо, чтобы получить максимальную пользу? Вспомним норму хлеба в блокаду Ленинграда – 125 г. Вот это и есть та порция, которая нам нужна на день, с учетом того, что на столе еще и другие продукты.

А теперь – о способах выпечки хлеба. Чтобы замесить тесто, кроме муки и воды, нужны дрожжи либо закваска. Что же выбрать? Дрожжи начали использовать в пекарском деле с 30-х годов прошлого века. И промышленники стали получать больше барышей: на хороших дрожжах – хороший припек. Хлеб получается более пышный и ароматный, пока свежий. Мы ведь сначала все едим глазами, и запах заманивает нас. Поэтому часто выбираем дрожжевой хлеб. На закваске, например хмелевой, он получается более плотный и менее привлекательный, но вкус у него лучше.

Что же касается пользы и вреда дрожжей, то здесь много споров. Могу лишь сказать, что ни то ни другое не доказано. Если у вас нет конкретных противопоказаний, ешьте и дрожжевой, и бездрожжевой хлеб. Только не горячий, не свежевыпеченный. Лучше его предварительно подсушить либо заморозить на пару дней. Тогда клейковина нанесет меньше вреда кишечнику. Делайте из него полезные сухарики, которые улучшают пищеварение и обмен веществ.

Черный хлеб хорош с овощами, фруктами, кроме содержащих крахмал. От привычных же бутербродов советую отказаться – это ведет к набору веса. И, конечно, никогда не ешьте заплесневелый хлеб.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ АРТРИТА

Племяннику нет и 30 лет, а диагноз артрит. Откуда в таком-то возрасте? Раньше он на здоровье не жаловался, занимался спортом. Посоветуйте, пожалуйста, народные средства.

Новикова Мария Анатольевна, г. Иркутск

Артрит – острое или хронические воспалительное заболевание суставов, которое бывает не только у пожилых. Причиной может стать травма, в том числе и спортивная. А еще аллергия, нарушение обмена веществ, недостаток витаминов и перенапряжение нервной системы.

Характерные признаки артрита – боли в суставах, усиливающиеся при движении. Они могут быть очень сильными. Суставы опухают, кожа под ними истончается и краснеет. Со временем форма суставов меняется, а мышцы атрофируются. Как результат – ограничение подвижности.

При таком заболевании могут пострадать несколько суставов или только один (моноартрит). В последнем случае при ощупывании отмечается местное повышение температуры. Методы диагностики – осмотр специалистом, анализ крови, УЗИ, рентген, томография.

Лечение в основном медикаментозное. Но хорошие результаты дает и лечебная физкультура. Упражнения направлены на поддержание подвижности суставов и сохранение мышечной массы. Также надо соблюдать диету, ввести в рацион в любом виде спаржу, стручковую фасоль, яблоки, сливы, плоды черники, костяники, красной рябины, облепихи, смородины (любой). Одновременно применять средства народной медицины.

Полезны все желчегонные растения: шиповник, кукурузные рыльца, брусничные листья, коровяк, горечавка, календула. Готовить с ними настои: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Залить в термосе на ночь. Утром процедить и пить горячий настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Также можно заваривать крапиву, портулак, березовые листья.

Наружных средств против боли, воспаления много. Например, ванночки с солью, золой, хвойным экстрактом, листьями вишни либо терна (1 ст. л. на 1 л воды). Можно использовать и банные веники: березовый, ивовый, черемуховый. Просто запарить веник, немного остудить настой и сделать с ним ванночку. Или залить 2 ст. л. овсянки самого мелкого помола 1 л воды, довести до кипения и остудить до 45°. Принять ванночку 15 минут, затем укутать больной сустав часа на 2. Раскрывать постепенно.

При болях в суставах помогают и домашние мази. Их надо втирать в больное место и лучше всего оставлять на ночь, укутав. Повторять несколько раз, пока не пройдет боль. Смешать 200 г соли, 100 г сухой горчицы и добавить столько парафина, чтобы получить массу консистенции крема. Или наполнить кастрюльку свежими березовыми либо сиреневыми почками. Залить растительным маслом. Раньше такой состав держали сутки на горячей печке, но можно и потомить в духовке. Остудить и применять 2-3 раза в день. Следующий рецепт: натуральное красное вино – 1 стакан, горчица – 2 ст. л.

В аптеках есть скипидарная мазь, камфорное масло – тоже хорошие средства. Еще можно делать аппликации с прополисными лепешками, пчелиным воском с пасеки, а также с сырыми овощами: капустой белокочанной, тертыми морковью, картофелем. Взять натуральную ткань, намазать на нее овощную кашицу – и на сустав, пока не высохнет, часа на 2-3. Эффективны аппликации с вареным картофелем и очищенным керосином (3-5 капель). Или с яичным белком, взбитым с солью и содой (по щепотке). Последнюю надо держать минут 40, укрыв больное место.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью.
Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».

Исцеляющее... ничто



Может ли помочь больному лекарство, которое не имеет лечебных свойств и никак не влияет на данную болезнь? Как ни странно, может, и такие лекарства с успехом применялись на протяжении всей истории медицины. Позже их назвали «плацебо» (лат. – «понравлюсь»). Но как может лечить пустышка, в которой нет действующих веществ? На вопросы «Лечебных писем» отвечает к. м. н., врач-фтизиодерматолог, заведующий отделением Межрайонного Петроградско-Приморского противотуберкулезного диспансера, автор многих научных публикаций А.Л. ЧУЖОВ.

– Александр Львович, зачем нам плацебо, если есть лекарства, которые действительно помогают?

– Вся история медицины – это история плацебо, то есть препаратов, которые на том или ином этапе считались эффективными. Помогает любой препарат, а иногда и отсутствие препаратов, слово, какая-то ситуация, просто белый халат... Из истории медицины мы знаем, что применялись самые удивительные снадобья и методы лечения. Думаете, они никому не помогали? Некоторые из них вошли в фармакопею, как, например, новогаленовые препараты – очищенные экстракты растений. Настойку наперстянки применяли как сердечный препарат еще во времена Галена, почти 2000 лет назад. А потом узнали, что там содержится сердечный гликозид – вещество, которое действует на сердечную мышцу вполне определенным образом, отвечая всем требованиям доказательной медицины.

Были и такие снадобья, которые никому не могли помочь за счет своего прямого фармакологического действия, но с успехом применялись. Даже сухая лягушачья икра обязательно кому-то когда-то помогла – то ли благодаря содержащимся в ней белкам, микроэлементам, витаминам, биологически активным веществам, то ли в силу иных причин.

– Значит, рекомендуем лечиться лягушачьей икрой?

– Пока рановато – нужно сперва доказать, что она действует с эффектом большим, чем в плацебо-группе, то есть среди людей, получающих чисто внешнюю имитацию препарата. «Кому-то помогло» – этого недостаточно. Сегодня фармакология и медицина используют идеологию двойного слепого исследования препаратов, заимствованную из биологии (так изучают лабораторных животных). Этот «ветеринарный подход» к человеку сейчас преобладает. Суть метода – статистические исследования на разных группах людей, позволяющие наблюдать прямое биологическое действие одного-единственного, изолированно взятого химического соединения, его молекулы. Грубо говоря, все фармакологи борются за чистоту молекулы и за доказательство ее большей в сравнении с другими и с эффектом плацебо эффективности в лечении данного заболевания.

– Но большинство природных лекарств – это смеси, комплексы. Можно ли доказать их эффективность?

– Если даже с одним соединением это нелегко, то попробуйте-ка разработать методологию доказательства эффективности комплекса разнородных субстанций! Мы применяем препарат, состоящий из одного соединения, и пытаемся оценить его действие, сравнивая с плацебо-группой. Это группа пациентов, которой дается таблетка из нейтрального вещества (скажем, мела) такого же цвета и, по возможности, такого же вкуса. Двойной слепой метод оценки предполагает, что ни пациент, ни его лечащий врач не знают, принимает ли пациент просто мел или действующее химическое соединение.

Но пациентов обмануть не так-то просто. Пациентам психиатрических клиник, например, из опыта известно, что нейролептики вызывают сухость во рту (атропиноподобный эффект). Врачи стали добавлять в плацебо атропин, чтобы вызывать сухость. Больной думает, что это действительно нейролептик, и плацебо «работает». Такое активное плацебо приходится придумывать, чтобы максимально сымитировать побочные эффекты, иначе пациент легко догадается.

– Наверное, плацебо на всех действует по-разному?

– Да, кто-то более склонен к эффекту плацебо, кто-то – менее, люди-то разные! По-разному реагируют на плацебо и те или иные заболевания. Хорошо снимается боль, поскольку это субъективное ощущение, и мы вправе ожидать высокого плацебо-эффекта. А, скажем, при переломе кости, видимом на рентгене, ожидать эффекта плацебо не стоит – перелом никуда не денется.

По-разному может действовать и само лекарство. Очень часто идеология препарата предполагает его высокую эффективность при каком-то заболевании, а на практике эта эффективность оказывается на уровне плацебо. Например, хондропротекторы – это препараты на основе компонентов хряща и по идее должны восстанавливать его при артритах, остеоартрозах и т.п. Однако выяснилось, что компонент хряща никакого эффекта на хрящ не оказывает и не влияет на патологический процесс.

Вообще в современной фармакологии считается, что серьезные выводы о действии какого-то препарата и оправданности его производства можно делать, только когда количество пациентов, на которых его опробовали, переваливает за три тысячи.

– От чего зависит действие лекарства на человека?

– Здесь вопросов больше, чем ответов. Часто мы не понимаем, что происходит при заболеваниях, какие процессы нарушаются, какие анатомические структуры страдают и можно ли на это повлиять. А если можно,

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

и данный препарат действительно позволяет произвести коррекцию, то как его ввести, чтобы его эффект проявился в организме? Ведь мы обычно имеем локализованный патологический очаг – например, в легком или суставе. А лекарство не всегда вводится именно в очаг поражения, да и нет порой возможности его туда ввести.

И вот пациент принимает таблетку, то есть вводит препарат через желудочно-кишечный тракт. Сколько его окажется в зоне, где он реально нужен, и сколько – во всех остальных местах, где он не нужен вовсе? А вдруг в очаге болезни препарат будет в такой ничтожной концентрации (из-за нарушения местного кровообращения), что никакого лечебного эффекта не окажет?

Но, допустим, мы вводим лекарство прямо в очаг болезни (гиалуроновую кислоту – в сустав). А может ли и захочет ли в таких условиях живая хрящевая ткань потреблять это соединение из суставной жидкости и как-то встраивать в свою структуру? Поэтому даже у того препарата, который изолированно вроде бы доказал свою эффективность, в клинической практике она может быть ничтожно мала.

– А если лекарство комплексное?

– Для комплексных препаратов не существует даже идеологии предсказания какого-либо эффекта, а поставить многофакторный эксперимент крайне сложно. При совместном применении даже двух разных таблеток надо прежде всего изучить химическое взаимодействие, в которое они вступают в растворе, когда попадают в желудок. Если они взаимно нейтрализуются или выпадает нерастворимый осадок – толку не будет. И второй момент – это физиологическое действие. Не будут ли два препарата противодействовать друг другу? Или не вызовут ли они общий токсический эффект, в десятки раз больший, чем просто сумма токсических эффектов каждого из них (это называется «потенцирование»)?

И это только от двух препаратов. Более трех – так называемая полипрагмазия – резко повышает вероятность побочных эффектов и может во много раз снижать эффективность каждого препарата по сравнению с его приемом в отдельности. А у нас не редкость пациенты, принимающие одновременно 12-15 и более препаратов. Никто не изучал, да и невозможно изучить, как действуют они вместе взятые, даже если действие каждого в отдельности нам понятно.

– Как происходит проверка нового лекарства?

– С помощью групп сравнения. Как правило, на данное патологическое состояние уже какие-то препараты есть. Берется некий «золотой стандарт», например, при лечении суставных артритов – диклофенак. Одна группа больных получает это стандартное лечение. Другой группе дают плацебо, а третьей группе – испытываемый новый препарат. Сравнивая результаты в этих трех группах, мы выясняем: 1) выходит ли действие нового препарата за рамки эффекта плацебо, и 2) лучше ли новый препарат, чем то, что применялось раньше. Имеет значение и цена.

Обычно набирают группу больных, а потом методом случайной выборки решают, кому выпадет новый эффективный препарат, кому – стандартная терапия, а кому плацебо. Да еще надо обмануть пациентов из группы плацебо, чтобы даже потом не догадались. Понятно, что тут возникают и некоторые этические проблемы…

– В аптеках продаются тысячи препаратов, и все они так исследованы?

– Боюсь, что в аптеке доля лекарств, прошедших исследование двойным слепым контролем с плацебо, очень невелика. Такие препараты обычно стоят заметно дороже, потому что надо возместить затраты на разработку, исследования, регистрацию и пр. Фирма берет молекулу вещества, изучает ее по-всякому и в заключение проводит испытания с плацебо-группой, доказав, что действие препарата хоть немного превышает эффект плацебо.

А потом другие фирмы производят дженерик – вторичный препарат. Он вроде бы из того же вещества, но сделан в других условиях, исследований не проходил, как действует – неизвестно, состав сомнителен. Встречаются и контрафактные препараты неизвестного происхождения. Что будет, если такой препарат принять?

Наконец, продается множество препаратов для любых органов и функций организма, травы, экстракты, витамины, БАД, средства исторической, гомеопатической, народной, восточной и пр. медицины, которые доказанного действия не имеют. Я их называю «плацебоидами», поскольку они работают, в основном, по принципу плацебо. Возможно, у них есть другие эффекты, но клинически малозначимые.

Существуют и «плацебоидные» методы (например, некоторые виды натуротерапии и народной медицины).

– Почему помогает плацебо? Неужели это вопрос веры?

– Конечно, нет. Эффект плацебо – это серьезнейшее воздействие на наши внутренние механизмы. Для его изучения требуются усилия генетики, нейрофизиологии, иммунологии… Был проведен такой эксперимент. Испытывали новый препарат. На каком-то этапе в группе плацебо доктор объявил: «По плану исследований вы все вошли в группу плацебо и вместо препарата получали пустышку, таблетку из мела». И после этого им продолжали давать плацебо. И что вы думаете? Эффект плацебо снижался, но незначительно. Плацебо продолжало действовать!

Сознание, логика, вера играют в эффекте плацебо очень небольшую роль. По-видимому, здесь работают механизмы саморегуляции. В разных ситуациях их возможности различны, но в целом организм сам себя регулирует, используя в том числе эффект плацебо. Установлена генетическая предрасположенность отдельных людей к плацебо-эффекту, а по компьютерной томограмме мозга удается предсказать, кто ему сильно подвержен.

– Что вы можете посоветовать нашим читателям?

– Не принимайте более трех препаратов одновременно. От вирусных заболеваний лечитесь сухой малиной с молоком и медом и т.п. Аспирин себе купите: будет жар выше 38,5° – примите таблетку, чтобы легче было переносить. Но сбивайте температуру только на градус, так как лихорадка – это нормальная реакция организма на вирусную инфекцию, она вас спасает от осложнений. И тогда к вашим услугам все возможности плацеботерапии, альтернативной и народной медицины, гомеопатии – а почему бы и нет?

Беседовал Александр ГЕРЦ

ВЕРА В БОГА ТВОРИТ ЧУДЕСА

Меня зовут Дмитрий. Мне 27 лет. Расскажу один случай из моей жизни, который можно назвать чудом. В одной газете была опубликована моя статья «Важно оставаться человеком». И после выхода статьи в ноябре 2016 г. мне позвонила девушка по имени Анна из г. Подпорожье. Попросила помочь, поддержать морально. У нее с детства инвалидность, да к тому же с августа отказали ноги (стала не ходячей).

Я с ней начал говорить о вере, о том, как Бог помог мне поправить здоровье, наладить отношения на работе, обрести душевную гармонию. На этом мы расстались и больше не созванивались. А потом в выпуске газеты «Лечебные письма» за январь 2017 г. (на 2-й странице) эта девушка выразила мне благодарность. Я решил позвонить и узнать, чем смог помочь ей.

По телефону Анна сказала, что во время предыдущего разговора мои слова сильно повлияли на нее. После этого она весь вечер размышляла, а наутро проснулась и... снова начала ходить. Врачи и близкие не могли поверить. Они не понимали, что с ней случилось. Но она сказала, что разговор и размышления о вере так сильно повлияли на нее.

Я до сих пор не могу поверить в это. Чудо, которое словами не описать!

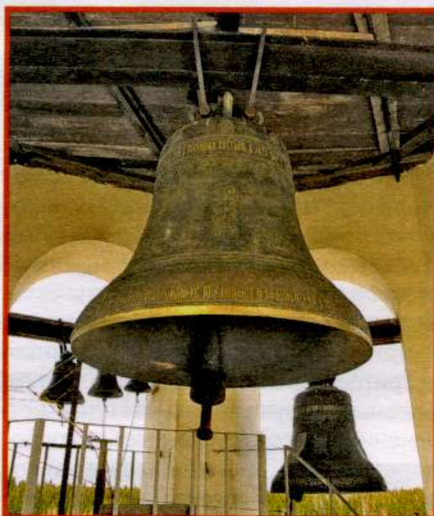
Поверьте, что Бог всегда находится рядом с нами и ждет, когда мы обратимся к Нему. Каждому человеку Он дает право выбора: либо жить с Ним, либо самому по себе. Когда вы каждый день трудитесь над собой и стараетесь избавиться от своих пороков, то Он ценит это и помогает вам.

Вообще, человеку трудно объяснить, что нужно жить с Богом. Особенно когда у него все есть и все хорошо. Например, я стал христианином благодаря болезни. Не допускайте моих ошибок. И не ждите, когда у вас в жизни случится что-то плохое. Обретайте веру уже сейчас и будьте истинными христианами.

Жить по-христиански – это:

1. соблюдать заповеди;
2. изучать Библию (каждый день, но хоть немного читать, обсуждать с близкими);
3. молиться (своими словами и в любом месте, но самое главное – искренне, и в таком случае Бог обязательно вас услышит);
4. быть искренним и честным, не подстраиваться под чужое мнение и не лицемерить;
5. больше служить людям, нежели своей плоти (для Бога важнее ваше отношение к окружающим, нежели ваша должность или положение в обществе).

Адрес: Дмитрий Пятков, Свердловская область, г. Верхняя Пышма, ул. Свердлова д. 6, кв. 38, тел. 8(950)-652-54-24.



ВОЛШЕБСТВО КОЛОКОЛЬНОГО ЗВОНА

В каждом городе имеется своя жемчужина. Есть такая и в Звенигороде: это – древний Саввино-Сторожевский монастырь. Приехали мы в эту обитель как раз на Пасху. Сколько радости, сколько улыбок на лицах людей! Дух захватило, когда начался колокольный перезвон. А потом нам сказали, что на Светлой Седмице каждого желающего пускают на колокольню – можно забраться и попробовать себя в роли звонаря.

Мы посмотрели на колокольню. Красивая, высокая. «Отряд» колоколов огромный – были и крупные, и миниатюрные. Пока мы поднимались по ступенькам колокольни, экскурсовод нам рассказал, что на Руси существовал обычай «водить под колокола», т.е. ставить человека на колокольне под колокол – так лечили самые разные заболевания: заикание, психические расстройства и т.п. И, надо сказать, успешно!

Одна женщина, которая поднималась с нами вверх, вдруг пожаловалась на головокружение. Хотела уже спускаться вниз. Но экскурсовод остановил ее, сказав, что мы уже почти добрались и сейчас ей будет легче.

И вот мы на площадке с колоколами. Начался колокольный перезвон. Да такой легкий, радостный! И та женщина, у которой только что болела голова, вдруг улыбнулась и сказала: «Волшебство какое-то! Боль прошла, чувствую себя нормально!»

Потом в одной статье я прочитала, что, оказывается, ученые проводили исследования. И было научно доказано, что колокольный звон помогает сбросить внутреннее напряжение, благотворно влияет на сосуды, органы человека! И еще многое и многое может этот волшебный колокольный звон!

Теперь я регулярно покупаю диски с записями колокольного звона и часто слушаю перезвоны. Это полезно!

Жукова Е.И., г. Буинск

ЗА ГРАНЬЮ ВОЗМОЖНОГО

Когда мне рассказали о необычных явлениях, которые происходят у мощей св. блаженной Евфросинии Колюпановской и на источнике, когда-то выкопанным этой святой, мне захотелось побывать в тех краях. Отправился в Тульскую область, добрался до села Колюпаново, где расположился монастырь, а неподалеку – святой источник. Когда мне рассказали о том, какого рода исцеления там произошли, то я сначала не поверил: «Слепой прозрел? Но ведь это – за гранью возможного!» Но мне показали документ.

В 1995 году на источник привезли трехлетнего мальчика, жителя Тулы. Приехал он вместе с мамой, которая на тот момент работала медсестрой в больнице. У Димы была врожденная слепота, сросшиеся веки. Но после чтения молитв на могиле блаженной Евфросинии у мальчика открылись веки, он стал реагировать на свет. А после купания в источнике зрачки начали двигаться – малыш стал видеть! Врачи после обследования с удивлением подтвердили факт прозрения. Родители малыша счастливы и благодарят Бога и всех, кто помогал им.

Шаболакин И.И., г. Алексеевка

У ВАС ЕСТЬ ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК ВЕРА ПОМОГЛА ИСЦЕЛИТЬСЯ? ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

Пустырник – сердечное золото



Любой, кто побывал за городом, не мог не пройти мимо этого лекарственного сорняка. Встретить его можно около заборов, по обочинам дорог, а также на пустырях, откуда и название «пустырник». Хотя в народе растение иногда называют «львиный хвост» из-за формы соцветий. А еще – «сердечное золото», что связано с пользой для здоровья. Целебными считаются два вида: пустырник мохнатый (пятилопастный) и сердечный. Свойства у них схожие.

И СЕРДЦЕ УСПОКОИТ, И НАДЕЖДУ ВЕРНЕТ

Часто можно услышать, как раздражительному, вспыльчивому человеку советуют попить пустырник. Житейский опыт. Многие испытали его действие на себе. Он приводит в порядок нервную систему, успокаивает сердце, понижает давление и нормализует многие процессы в организме. Как лекарственное растение пустырник известен с XV века, а всеобщее признание получил в начале прошлого века. Его не зря рекомендует и официальная медицина. Ведь он не провоцирует вредных побочных эффектов. С его помощью лечат эпилепсию, тромбозы, базедову болезнь, желудочные, кишечные расстройства и многое другое.

- При нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах и на ранних стадиях гипертонии помогает настой травы пустырника: 1,5 ст. л. залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой.
- Недавно с удивлением узнала, как моя родственница лечила хронический панкреатит. Надо приготовить смесь из равных частей травы пустырника, зверобоя и листьев мяты перечной. Залить 2 ст. л. сбора 0,5 л кипятка и настоять 30 минут. Теплый процеженный настой пить по 70 мл 2 раза в день за полчаса до еды. Курс приема – 2 недели.

Сама я часто использую как успокоительное готовую аптечную настойку пустырника. Ее удобно брать с собой. Принимаю по 30 капель в небольшом количестве воды 2-3 раза в день.

Однажды на даче сильно обожгла руку. Так соседка меня вылечила настоем пустырника. Благодаря его антибактериальному и противовоспалительному действию рана быстро зажила. И почти незаметно, что был ожог.

Думаю, все женщины знают, что во время климакса чай с пустырником незаменим. Он успокоит, снимет тревоги, страхи и вернет здоровый сон.

Котельникова Вера Дмитриевна, г. Краснодар

БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ

С некоторых пор перестала заходить в аптеку. Использую только лекарственные растения, которые собираю сама. А уж пустырник для меня – самое первое из них.

Полюбила его с тех пор, как узнала, что энергетически он подходит рожденным под знаком Близнецов. Это самые подвижные и эмоциональные люди. Вот и приходится помнить о своих нервах.

У меня есть универсальный рецепт, который прекрасно действует и на нервы, и на психику, и на сердечно-сосудистую систему.

Беру 4 части травы пустырника, 3 части зверобоя, по 2 части цветков боярышника и листьев мелиссы, 1 часть корней валерианы. Заливаю стаканом кипятка 1 ч. л. сушеного сбора, настаиваю 20-30 минут, процеживаю и выпиваю в теплом виде за 2 часа до сна.

Утром будто заново родилась. Пью такой чай, когда чувствую нервное напряжение.

Попова Е.А., г. Тюмень

ЖИЗНЬ БЕЗ ДАВЛЕНИЯ

Живу с гипертонией более 30 лет. Научилась соблюдать важные правила и внимательно относиться к здоровью в целом.

Так или иначе, гипертония оставляет свой отпечаток на всех органах и системах. Но в первую очередь страдают сосуды, начинается так называемая дистония. Чтобы справиться с неприятным состоянием, использую действенный рецепт.

С вечера засыпаю в термос по 1 ст. л. пустырника, спорыша, толокнянки и корней аира, заливаю 1 л кипятка и оставляю на всю ночь. Затем растворяю в 0,5 л водки 500 г меда, смешиваю с остывшим и процеженным снадобьем. Настаиваю еще 9 дней. Принимаю готовое средство 2-3 раза в день. Сначала – по 1 ч. л., потом плавно увеличиваю разовую дозу до 1 ст. л. Лечусь неделю, а после – перерыв на 2-3 дня. Делаю так 2-3 раза, по самочувствию.

Черкашина Г.А., г. Тула

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПУСТЫРНИК?

Это эффективное успокаивающее средство, причем более сильное, чем валериана или хмель. Пустырник полезен при бессоннице, плаксивости, депрессии. Им лечат сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, даже гангрену и опухоли. Пустырник – еще и отличное противовоспалительное. Также его часто используют, чтобы замедлить старение. Он хорошо влияет на репродуктивную систему, мужскую и женскую.



20

«ЦЕЛИТОН» ВОЗВР

Асадов Б. С., доктор высшей категории, главный врач ГБУЗ «Струго-красненская межрайонная больница»:

— Передо мной стоит важная задача — рассказать об уникальной российской разработке, которая полностью меняет представление о лечении большинства заболеваний. Важно здесь то, что эта разработка сможет быть использована в домашних условиях любым человеком.

По просьбе редакции, я объясню суть очень простым и понятным языком, избегая сложных медицинских терминов. Эта статья вас удивит и воодушевит. Прочтите ее. Особенно если у вас есть нижеперечисленные заболевания:

- **сердечно-сосудистой системы,**
- **респираторного тракта,**
- **желудочно-кишечного тракта,**
- **мочевыдел ительной и половой системы,**
- **опорно-двигательного аппарата,**
- **нервной системы,**
- **кожных покровов,**
- **челюстно-лицевой области,**
- **эндокринной системы.**



Среднестатистический россиянин принимает лошадиные дозы лекарств

Российские медики работают с заболеваниями локально. Если пациент жалуется на артрит, пародонтоз, болезни сердца и другие проблемы, врачи в основном предлагают лечение лекарствами.

И если человек страдает несколькими заболеваниями, то таблеток становится столько, что в них не под силу разобраться даже специалисту, - от давления, боли в суставах, сердца, нервной системы и т.д. Полки обрастают лекарствами, кошелек пустеет, а здоровее человек не становится.

Сейчас в медицинском мире признают, что то количество таблеток, которое приходится принимать среднестатистическому россиянину старше 48 лет, критично для здоровья в целом. Каждую локальную болезнь лечат своими таблетками. А в целом накопительный эффект от таких дозировок химии уничтожает и без того нездоровый организм.

Ученые пытались найти баланс между западной медициной и восточными практиками, где совсем иные подход и философия. Пенсионеры на Востоке даже представить не могут, сколько таблеток выпивают их российские «коллеги». Потому что восточная медицина построена на совершенно другой идее - идее целостности организма.

«Пенсионеры на Востоке даже представить не могут, сколько таблеток выпивают их российские «коллеги».

Основа такого подхода в том, что один больной орган поражает всю систему целиком. А локальная болезнь - признак поражения всего организма. Восточные представления о нашем организме дают потрясающие результаты и подтверждаются многими исследованиями. Суть их в том, что наше тело, наш организм уже созданы совершенными, способными самостоятельно лечить свои же болезни. Все, что требуется, - помочь телу включить эти процессы.

Западный подход также важен. Но что если объединить два подхода? С одной стороны, человек получает вспомогательные препараты, а с другой - само тело помогает ему лечить свои же болезни.

Российские ученые объединили восточную и западную медицину

Наши ученые смогли создать аппликатор, революционный по своему значению. Когда мне представили **«ЦЕЛИТОН»**, я был поражен. Небольшой аппликатор, который помещается в кармане, делает такое большое дело. Объясню.

Идею восточных практик в российских больницах уже пытались перенять. Рефлексотерапия и магнитотерапия существуют в российской практике. Но, чтобы пройти такие процедуры, нужно получать направление, сидеть в очереди, идти для этого в поликлинику. Кроме того, нельзя это делать по желанию или в удобное время.

«ЦЕЛИТОН» - это портативная копия громоздкой медицинской техники. Он повторяет весь принцип работы и дает еще одно преимущество. Его корпус создан так, чтобы помимо магнитных волн им можно было воздействовать на определенные точки организма. Аппликатор, которым можно пользоваться сидя в кресле перед телевизором, а эффект от него как от целого физиотерапевтического кабинета!

Ученые, создавшие этот аппликатор, заложили в основу методы рефлексотерапии, которые используют известные способы физиотерапевтического воздействия на организм человека (электрический ток низкой частоты, магнитное поле и др.). Врачи многих стран Азии, Европы и Америки все чаще используют аппаратную акупунктуру.

Включая активные клетки, мы включаем весь организм в режим самоисцеления

«ЦЕЛИТОН» воздействует магнитным полем на ту точку тела, к которой вы его прикладываете. Локальные импульсы взаимодействуют с центральной нервной системой и вызывают изменения функционального состояния нервных центров, регулирующих важные жизненные процессы. Организм отвечает на эти сигналы, мобилизует свои энергетические ресурсы, необходимые для восстановления во время болезни.

Если говорить простым языком, то магнитное поле, которым вы воздействуете на выбранный участок тела, запускает в работу клетки организма и дает им сигнал к восстановлению.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕДИСПОЛ

АЩАЕТ ЗДОРОВЬЕ!

Эти способности заложены в нас природой, и именно на этой особенности человеческого организма построены многие практики восточной медицины. Работает не врач или препарат, как это принято в западной практике. Работает сам организм. И именно этот факт дает такие удивительные результаты.

Помимо воздействия магнитного поля на клетки и запуска естественных процессов заживления в организме, включается второй важный фактор - так как воздействие локальное, то и восприятие этого участка тела к лекарственным препаратам также меняется - процессы заживления проходят быстрее, клетки лучше воспринимают препараты. И еще больше выражен эффект от дополнительных лечебных процедур.

Это не означает, что перед нами чудо. Это означает, что ученым удалось подружить восточную и западную медицину. А это уже настоящий прорыв.

Испытания на родных

Как врач, я полностью поддерживаю и подтверждаю эффективность такого подхода. Но прежде чем рекламировать аппликатор на всю страну, мне нужно было провести свои личные исследования.

Я предложил «ЦЕЛИТОН» группе своих пациентов и своим родным. И также испытал его на себе.

Мое заключение

При раздражении магнитным полем акупунктурных точек происходит усиление обмена веществ, выделение биологически активных веществ (медиаторов гормонов), которые служат гуморальным звеном рефлекторных дуг вегетативной нервной системы, регулирующей состояние организма. И, наоборот, рефлекторные действия изменяют возбудимость нейронов мозга, стимулируют синтез биологически активных веществ, благодаря чему блокируются болевые ощущения, устраняется состояние длительного торможения и возбуждения различных центров головного мозга, управляющих функциями организма. Магнитопунктура оказывает стимулирующее действие на организм, нормализуя кровоток в капиллярах, что, в свою очередь, улучшает тканевое дыхание и способствует выведению шлаков из организма, оказывает влияние на проницаемость клеточных мембран, что нормализует точное равновесие между клеткой и межклеточным веществом.

Слияние эффектов постоянного магнитного поля и точечного массажа с локализацией применения в области биологически активных зон, патологических очагов и тысячелетних знаний по акупунктуре с ее биологически активными точками составляют уникальность аппликатора «ЦЕЛИТОН». Именно благодаря сочетанию принципов восточной и западной медицины «ЦЕЛИТОН» оказывает уникальное лечебное действие и применяется в лечении широкого круга заболеваний.

Я сам использую «ЦЕЛИТОН», и как врач, я рад, что два медицинских подхода наконец объединились и работают на благо нашего здоровья. Я подарил «ЦЕЛИТОН» своим родным и жене. Она носит его на шее, я использую его вечером, во время просмотра фильмов.

Лечебные эффекты постоянного магнитного поля

- **сосудорасширяющий;**
- **противоотечный;**
- **обезболивающий;**
- **противовоспалительный;**
- **трофикостимулирующий;**
- **репаративно-восстановительный;**
- **противоаллергический;**
- **стимуляция микроциркуляции крови;**
- **снижение вязкости крови;**
- **санация тканей.**

Социальная акция от компании «PRODвижение»

Ограниченная партия «ЦЕЛИТОН» по льготной цене* 590 рублей.

Только для пенсионеров и инвалидов

И вот какие преимущества я вижу для себя:

- ***высокая экономичность;***
- ***сравнительно быстрый эффект от применения;***
- ***сокращение расходов на медикаменты.***

«ЦЕЛИТОН» обладает биологическими эффектами как акупунктуры, так и магнитного поля. Данные физические факторы оказывают активное физиологическое воздействие на биологически активные зоны и области проекции внутренних органов, которые широко используют при физиотерапевтическом лечении большого круга заболеваний.

Самое важное: «ЦЕЛИТОН» продается по доступной цене

Я не призываю вас бежать и покупать аппликатор. Цель этой статьи - рассказать вам о новых возможностях в области медицины. Донести простым языком принцип работы аппликатора и мысль о том, что есть способы снять боль, ускорить процесс выздоровления, направить свой организм в нужное русло без тонн лекарств. Я буду рад, если вы услышите меня и станете здоровее.

Если вы решите приобрести аппликатор, имейте в виду: он продается только у официального представителя его российского разработчика, компании «PRODвижение».

Заказывайте «ЦЕЛИТОН»

8-800-777-83-41

целитон.рф

433515, г. Димитровград, а/я 73, заказ Г-5

Цена аппликатора «ЦЕЛИТОН» 590 руб.

Доставка «Почтой России» или курьером до двери. Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

ИП Пимонов Александр Юрьевич, ОГРНИП 308 730 226 600 012, Рег. уд. №ФСР 2012/14040. 18+
*Подробнее по телефону 8 (800)777-83-41. Акция действительна до 22 мая 2017г. *Один «ЦЕЛИТОН» в одни руки.

БЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

ЕСЛИ ВЫ ПОДАВИЛИСЬ

С любым человеком может случиться неприятность – во время еды, если торопиться, засмеяться или разговаривать, кусочек пищи может попасть в гортань, перекрыв дыхательные пути. Хорошо, если сразу удастся откашляться и вытолкнуть инородное тело. Но если оно большое, это сделать не получится. Тут требуется срочная помощь, иначе разовьется удушье, человек может даже умереть.

Самая большая ошибка в таких случаях – стучать по спине. Из-за этого кусочек пищи может провалиться еще глубже в трахею, и тогда вытащить его будет невероятно сложно. Для первой помощи в подобных ситуациях существует специальный метод – прием Геймлиха. Им должен владеть каждый человек. Он несложный, но он, в отличие от постукиваний, помогает вытолкнуть застрявший предмет потоком воздуха.

Нужно встать позади пострадавшего человека, обхватив его обеими руками на уровне верхней половины живота и наклонив вперед. Одну руку сжать в кулак, поместить его посередине между пупком и мечевидным отростком грудины. Обхватить его другой рукой и резко надавить на живот в направлении внутрь и кверху. Повторять, пока кусок не вылетит.

Ничего трудного и вроде все понятно. Но меня заинтересовал вопрос, а что делать, если ты подавился, а рядом никого нет. Сам себе такой прием не проведешь. В книге по оказанию первой помощи я ответа не нашел, потому поспрашивал знакомых врачей. Кстати, далеко не все из них смогли ответить! Но все же вариант нашелся. Я его не пробовал.

Пока, к счастью, такой ситуации не случалось, но потренировался, чтобы, если произойдет несчастье, быть готовым.

Надо не паниковать, а подойти к столу, спинке стула, кресла, дивана, любой другой поверхности с краем. Держась руками, резко опуститься на край верхом живота. Задача заключается в том, чтобы быстро сократилась диафрагма и вытолкнула потоком воздуха посторонний предмет. О синяках и боли думать не надо – они пройдут, а вот если не удастся убрать препятствие на пути воздуха, можно умереть.

Обнаружился еще один способ – мне даже показали видео. Надо встать на колени, упереться руками в пол – ладони должны быть чуть-чуть впереди плеч. Ноги отставить назад. Проще говоря, положение такое, как будто вы собрались выполнить отжимание. И после этого резко расслабить руки, буквально свалившись грудью на пол.

Лучше, конечно, подстелить что-то мягкое, чтобы не было травмы. В момент приземления грудная клетка сжимается, легкие тоже, и воздух изо рта вырывается очень сильной струей. Я это тоже попробовал – такой поток должен вытолкнуть инородное тело.

Дегтяренко С.П., г. Красноярск

СИМПТОМ ПЛОХОЙ РАБОТЫ ПОЧЕК

Почки – это главный фильтр организма, который очищает кровь и выводит с мочой все вредные вещества. Поэтому именно анализ мочи почти всегда назначают при любой болезни – по ее составу можно очень многое сказать о процессах, происходящих внутри. Важны даже цвет и запах, грамотный врач или лаборант даже по ним могут поставить диагноз.

Многие знают, что если моча слишком темная, густая, с сильным запахом, нужно идти проверяться к урологу. Вот только и чрезмерно прозрачная, почти бесцветная моча – тоже не самый хороший симптом. Особенно если при этом еще есть частые позывы в туалет.

Нормальная, здоровая моча должна быть, как говорят врачи, цвета соломы. Если она теряет цвет, значит, почки плохо справляются с фильтрацией и отходы через них не удаляются. Конечно, бывает такое и у здорового человека – если он съел что-то соленое и потом выпил много воды, поел арбузов, выпил слишком много каких-то мочегонных напитков вроде пива, кофе, крепкого чая с молоком, брусничного морса или виноградного сока.

Если же моча стала прозрачной, как вода, и остается такой, надо идти к доктору. Это может указывать на нарушение в работе почек – их недостаточность, появление камней, воспаление мочевого пузыря. Еще такой симптом может возникать при сахарном диабете, потому не лишне будет провериться и у эндокринолога.

К своему организму нужно относиться внимательно и наблюдать за внешними проявлениями разных неполадок, чтобы понимать, когда нужно проверить свое здоровье.

Ляпунова Г.С., г. Москва

ПРИ ГРЫЖЕ – ДВИГАТЬСЯ!

Среди моих знакомых, столкнувшихся с разными тяжелыми заболеваниями вроде артрита, артроза, межпозвонковой грыжи или радикулита, бытует мнение, что в таких ситуациях нужно себя беречь по максимуму.

Это абсолютно правильно – надо проявлять заботу о позвоночнике и суставах, но все же не доходить до крайностей и нести свое тело как хрустальную вазу, избегая любых нагрузок. Некоторые проводят все дни в постели или сидя в кресле перед телевизором, постоянно жалуясь, что таблетки и мази не помогают, что доктора плохие. Спросишь: «А ты выполняешь все указания? Тебе разве не сказали, что надо делать лечебную гимнастику?» Отвечают: «Какие упражнения! Что ты! Я рукой (ногой) двигать не могу, вот поправлюсь, потом начну что-нибудь делать».

Не бывает так, чтобы больные суставы и позвоночник поправлялись только от лекарств! Они, конечно, нужны, когда есть сильная боль, воспаление. Другие средства улучшают питание тканей, снабжают их нужными веществами – витаминами, коллагеном, микроэлементами. Но все это хорошие помощники, но не основа лечения. Главное – это движение, самое лучшее лекарство!

Я не читаю нотацию, а основываюсь на своем примере. Четыре года назад сорвал спину, было защемление нерва. На МРТ у меня обнару-

ПОДПИСАТЬСЯ НА «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» МОЖНО В ЛЮБОМ ПОЧТОВОМ ОТДЕЛЕНИИ!

жили две грыжи Шморля. Первый доктор настаивал на операции, хотя и говорил, что 100%-ной гарантии нет, да еще возможны осложнения. Я обратился к другому специалисту, чтобы удостовериться в этом. Он ответил, что в моем случае грыжи еще не настолько запущены, можно обойтись консервативной терапией. Сразу предупредил, что это займет время и потребуются усилия не только врачей – основную работу придется выполнять мне самому.

Когда мне сняли отек и воспаление, сразу же начался курс восстановительной гимнастики, массажа, физиотерапии. Массаж и процедуры делали в поликлинике, а гимнастику я выполнял дома сам, каждый день, регулярно и в точности так, как мне порекомендовал доктор. Я не буду писать конкретные упражнения – они подбираются индивидуально, в зависимости от степени повреждения дисков, размера грыжи, возраста. Напишу только об общих рекомендациях, которые очень важны.

Нельзя делать никаких резких движений, перегружать позвоночник. Никаких наклонов, «мельниц», «березок», штанг и гантелей. Бег тоже противопоказан, только прогулки в среднем и даже быстром темпе, но без скачков. Нельзя висеть на турнике – иногда встречаешь такую рекомендацию «для вытягивания позвоночника». Это очень опасно – пока висишь, напряжение спадает, но если опуститься на пол, позвоночник снова сжимается, и грыжа может защемиться.

Нельзя поднимать торс из положения лежа, потому что в таких случаях напряжение в пояснице очень большое. Все выполняется плавно, медленно, до состояния легкой усталости. Движения делаются только до болевого порога, превозмогать сильную боль нельзя. Если появились онемение, мурашки, ощущение электрического тока – занятия прекратить и посоветоваться с доктором по поводу упражнения, которое их вызвало.

У меня ушел почти год, прежде чем я добился того, что в пояснице не возникало постоянных болей, а спина начала нормально сгибаться. Повторное МРТ показало, что грыжа не исчезла, но уменьшилась, улучшилось состояние тканей вокруг нее. Самое главное – я не довел себя до операции.

Движение – это лечение. Если врачи говорят, что надо делать гимнастику, следуйте этому совету. И тогда у вас есть шанс поставить себя на ноги и снова начать вести полноценную жизнь. Не становитесь ленивыми ипохондриками, возлагающими все надежды на медицину.

Шарьин А.В., г. Нижний Новгород

БЕЗОБИДНА ЛИ ЧАГА?

Чага – это наше национальное достояние, целебнейший дар природы. Мне знакомая говорила, что ее друзья-иностранцы просят привозить им, когда она ездит в гости в Европу, упаковки с чагой. Любознательные люди, интересующиеся народной медициной, про нее знают и там, но купить чагу у них невозможно. У нас она доступна хоть в аптеке, хоть в лесу, и в лечении используется часто.

Мне встречались в статьях про чагу указания, что пить ее можно всем и без опасений, потому что у этого гриба нет абсолютно никаких противопоказаний. Это не совсем верная информация. Правильно пишут читатели: если какое-то средство хорошо лечит, у него точно будут какие-то противопоказания. Иначе не бывает ни в природе, ни в медицине. Даже обычная вода может навредить, если ее принимать неразумно.

Есть противопоказания и предупреждения при лечении чагой. Ее нельзя пить тем, у кого есть острое воспаление кишечника – колит, болезнь Крона или дизентерия, потому что она может раздражать слизистую и ухудшать состояние. Не советуют пить настой чаги тем, у кого слишком возбудимая нервная система и хроническая бессонница. Поскольку чага может крепить, избегать ее надо при запорах. Категорически несовместима чага с антибиотиками, особенно с пенициллином.

Всем, кто проходит курс лечения чагой, нужно поменять питание, чтобы она принесла пользу. Уберите из него все жирное, соленое, сладости, ешьте больше овощей, кисломолочных продуктов, зелени, каш и хлеба из цельных зерен. Если соблюдать все рекомендации, чага будет для вас настоящим доктором.

Вашукова Р.М., г. Северодвинск, Архангельская обл.

ВЕСЕННЯЯ ДЕЗИНФЕКЦИЯ БЕЗ ВРЕДА

Сейчас начинается дачный сезон, надо готовить к посадкам теплицы и парники. Для их дезинфекции и обработки против грибков и болезней используются серные шашки – очень хорошее средство, эффективное. Сложностей нет никаких: шашка поджигается, кладется на металлический лист в теплице, все двери закрываются. Образующийся дым и уничтожает споры грибов, плесень, личинок.

Однако при использовании шашек надо соблюдать осторожность, потому что выделяющийся серный ангидрид – опасный яд для легких и слизистых.

Никогда не находитесь в помещении, если шашка уже дымится. Задержали дыхание, зажгли – и быстрее на выход. Сразу продышитесь. Если же дым попал в рот, нос, надо просморкаться, сполоснуть рот содовым раствором (1 ч. л. на 2 стакана воды), промыть нос, лицо чистой водой.

Признак отравления – головная боль, першение в горле, жжение в глазах. Обычно на свежем воздухе это все проходит через какое-то время, но если нет, надо обязательно обратиться к доктору.

Миколенко Г.С., г. Сумы

Цитата

Спросят, как пройти жизнь? – Отвечайте … красиво, бережно и стремительно.

Николай Рерих

ТИМЬЯН – ПРИПРАВА И ЛЕКАРСТВО

Про целебные свойства чабреца, который иначе называют тимьяном или богородичной травой, написано немало, повторяться не буду. Вот только почему-то в нашей кулинарии тимьян используется не так часто, хотя он заслужил почетное место среди приправ и специй.

Считается, что он не только придает пище приятные аромат и вкус, но и улучшает ее переваривание, поднимает тонус. Те, кто знаком с классической французской кухней, знают про такую добавку, как букет гарни. Это веточки разных ароматных трав, связанные вместе в пучок. Букетик кладут, например, в суп или внутрь курицы при запекании, а потом просто удаляют целиком. Я делаю этот букет из петрушки, тимьяна, розмарина, шалфея (по 1 веточке), оборачивая их лавровым листом и закрепляя хлопчатобумажной ниткой. Очень удобно.

Если вы готовите домашний сыр из творога, добавьте в него, кроме соли, немного перемолотого в порошок тимьяна. Половинку чайной ложечки можно положить в тесто для хлеба. Еще хорошо класть тимьян в квашеную капусту, тоже в виде порошка.

Ну и, конечно же, в чай! Положите буквально несколько листочков чабреца в заварочный чайник – напиток получается полезным и очень ароматным.



Иксанова Л.М., г. Темрюк, Краснодарский край

ЕСЛИ ПЕЧЕНЬ СЛИШКОМ ЖИРНАЯ

Сейчас жировая болезнь печени – не такая уж редкость. Раньше ее считали недугом алкоголиков, потому что при злоупотреблении вином, водкой и особенно пивом очень быстро нормальные клетки в этом органе заменяются жировыми и постепенно она перестает нормально работать. Но не только спиртное приводит к такому же результату.

Прием лекарств без меры, обилие сладостей и жирной пищи, малоподвижность тоже наносят урон печени. И еще ее ожирение может стать следствием вирусного гепатита.

Мне сейчас сложно сказать, почему эта болезнь развилась у меня. Алкоголем я никогда не увлекалась, можно сказать, практически не пила. Гепатитом тоже не болела. Наверное, все-таки виновата моя любовь к выпечке плюс еще несколько курсов лечения сильными лекарствами, которые пришлось пройти из-за ревматизма и осложненной пневмонии.

Факт остается фактом – в 54 года при обследовании печени мне поставили диагноз неалкогольная жировая болезнь.

Самое главное лечение при этом заболевании – диета. Ее нужно строго соблюдать вне зависимости от того, что привело к ожирению. Иначе состояние будет только ухудшаться, и в конце концов может развиться цирроз. А это уже опасное для жизни заболевание. Сейчас мне 68 лет, то есть с жировой болезнью я живу уже 14 лет. Регулярно прохожу обследования, ухудшений нет и даже есть улучшения. Все потому, что диете я следую очень строго. Что она включает?

- Во-первых, ни в коем случае нельзя голодать и использовать разные диеты для снижения веса с сильными ограничениями. Поскольку жировая болезнь нередко соседствует с лишним весом, некоторые люди считают, что такие методики будут полезными. Тут все наоборот. Дело в том, что, если посадить организм в режим голода, печень начнет производить из всего, что в нее попадает, жир, откладывая его про запас в самой себе. Не зря эту болезнь обнаруживали у людей, которые перенесли длительные голодовки.
- Категорически и навсегда убрать любой алкоголь. Даже с лекарственными настойками нужно быть очень осторожными. Каждый грамм спирта – это лишний жир в печени.
- Снизить до ничтожных количеств рафинированный сахар, сладкую выпечку, конфеты. Поскольку сахара много также в газировках, лимонадах и пакетированных соках, они тоже убираются.
- Перестать есть практически все животные жиры, особенно колбасы, копчености, сосиски, пельмени, котлеты. Сливочное масло, яйца, молоко можно, но по чуть-чуть и только качественные, не суррогаты. Творог и кефир лучше обезжиренные, без всяких добавок.
- Хотя болезнь и жировая, полезные жиры убирать нельзя ни в коем случае. Растительное масло, лучше нерафинированное подсолнечное, льняное, оливковое, по 1 ст. л. в день пойдет на пользу. Только не жарьте на нем, а кладите уже в готовые блюда. Очень полезны орехи – нежареные, без соли, по несколько штук в день. Хороши тыквенные семечки, но не увлекайтесь ими – штучек 10-15, не больше, за весь день.
- Обязательно ешьте каши – гречневую, ячневую, овсяную, рисовую. Не быстрого приготовления, а из обычной крупы. Варите каши на воде, добавляя в них тыкву, морковь, немного кураги и чернослива, ложечку меда.
- Овощи и зелень можно есть без ограничений в любом виде (кроме жареных). Ягод как можно больше, но не джемов и варенья, а свежих, сушеных или замороженных. Печени нужны антиоксиданты, их много как раз в растительных продуктах.
- Белки – обязательно! Без них печень начнет деградировать. Постная курица (кожу снимать), крольчатина,

рыба. Если не едите мясо, варите чечевицу, фасоль, горох.

- Есть нужно не меньше 3 раз в день, приемы пищи не пропускать. Наедаться до отвала нельзя, возьмите за правило – положите на тарелку объем в две горсти, съешьте, и больше никаких добавок!

Если говорить об отдельных продуктах, лучше всего оздоровлению печени помогают тыква, кабачки, овес, квашеная капуста. Их нужно есть каждый день.

Желаю всем читателям крепкого здоровья. Берегите печень смолоду и заботьтесь о ней постоянно.

Вашенина Г.М., г. Саратов

ШПИНАТ ИЛИ МАЛИНА?

Скоро начнется дачный сезон, время посадок. Сейчас еще есть возможность докупить семена. Не ограничивайтесь уже знакомыми растениями, всегда можно найти новинки – вкусные, полезные и даже лечебные.

В последние годы в продаже можно найти семена интересного растения – жминды, или, как ее еще называют, земляничного шпината. Я когда впервые увидела его у знакомой на огороде, не могла взять в толк, что же это такое – ягодное растение или лебеда-мутант. Листья действительно похожи на шпинатные, но ветки просто усыпаны красными ягодами, по виду напоминающими малину и клубнику одновременно.

Подруга сорвала несколько веток – листьев вместе с ягодами – и на скорую руку сделала салат, добавив в него помидоров, огурцов, соли и растительного масла. Ягоды сладкие, но не приторные, а листочки с мягким свежим вкусом, они мне очень напомнили шпинат.

Я прочитала, что жминда содержит очень много витаминов и микроэлементов, особенно железа. Ее полезно кушать тем, у кого есть анемия, заболевания сердца и сосудов. В ягодах много натурального сахара и пектина, из них можно делать джем и компот, полезные для кишечника.

Я тоже посадила у себя на грядке эту шпинат-малину, благо она непривередливая, хорошо приживается даже в нашем климате и не погибает при весенних заморозках. Полив, уход – как за обычной зеленью. Урожай листочков можно собирать в июне, а ягоды – месяца через полтора. Они держатся крепко, и, если защитить их от птиц, не осыпаются до первых осенних заморозков.

Из ягод можно делать очень вкусный витаминный и освежающий квас. Для этого промойте их, разомните толкушкой в кашицу, добавьте сахар (в два раза меньше по весу, чем ягоды, они сами достаточно сладкие) и теплую воду (наоборот, в 2 раза больше по объему). Размешайте, перелейте в стеклянную банку, завяжите горлышко плотной тканью.

В течение трех дней напиток должен бродить, после чего процедите его и уберите в холодильник. Дрожжей я не добавляю, но иногда для вкуса кладу несколько ржаных сухариков.

Мосолова Н.М., г. Кольчугино, Владимирская обл.

ВКУСНАЯ СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА

Хочу поделиться с читателями «Лечебных писем» простым рецептом очень вкусной свекольной икры. Ее можно в полной мере назвать полезным для здоровья блюдом – много клетчатки, витаминов, микроэлементов, легкая для желудка и очень хорошая для кишечника пища. К тому же все компоненты доступные и недорогие, что для пенсионеров и семейных людей очень важно.

На 1 кг свеклы понадобится 0,5 кг моркови, 200 г лука, половина стакана томатной пасты, соль и черный перец по вкусу, растительное масло – примерно 3-4 ст. л.

Овощи помойте, почистите и пропустите все вместе через мясорубку. Эту массу сложите в жаропрочную стеклянную или чугунную кастрюлю, добавьте чуть-чуть масла и поставьте в горячую духовку на полтора часа, пока овощи не станут мягкими.

Вытащите, добавьте еще масла, томатную пасту, посолите, поперчите, накройте крышкой и тушите на слабом огне, периодически помешивая, минут 40. После этого разложите по стеклянным банкам.

Василенко О.Л., г. Чернигов

КАША КРАСОТЫ

Сегодня перловая каша доступна каждому, а ведь когда-то она считалась царским блюдом! И не зря. Эта каша полезна всем, особенно детям и людям пожилого возраста. В перловке содержится огромное количество витаминов. Витамин А необходим для улучшения зрения и защиты от инфекций. Витамин D укрепляет кости и зубы. Витамин Е предотвращает преждевременное старение. Витамины группы В отвечают за согласованную работу нервной системы, красивые волосы и чистую кожу. Но главное «чудо» перловки – фосфор. Он не только необходим для лучшего обмена веществ и хорошей работы мозга, но и числится главным микроэлементом для спортсменов. Клетчатки в перловке в 2 раза больше, чем в пшенице.

Перловка имеет множество лечебных свойств: смягчающий, обволакивающий, спазмолитический, противовоспалительный и мочегонный эффекты. С помощью ячменя лечили заболевания молочных желез, избавлялись от запоров и ожирения, кашля и простуды.

При аллергических заболеваниях врачи советуют обязательно употреблять перловую кашу. В ней содержатся природные антибактериальные вещества, например гордецин, который служит для лечения всех грибковых заболеваний.

Перловка легко может претендовать на звание «каши красоты». Она содержит лизин (аминокислота), который участвует в формировании коллагена. Известно, что именно он делает кожу эластичной и упругой, замедляет процесс появления морщин.

Диетологи советуют употреблять перловку тем, кто желает расстаться с лишними килограммами, ведь сытная каша содержит вещества, препятствующие отложению жира, и большое количество клетчатки, которая выводит из организма токсины и шлаки.

Рецепт простой: ночь вымачивать крупу в воде, а утром сварить с молоком на водяной бане. Еще лучше приготовить перловку с водой и маслом в мультиварке, предварительно замочив крупу на несколько часов в воде. Получается рассыпчатая, очень вкусная каша.

Сорокина М.Ф., г. Нижний Новгород

Наговорная болезнь



Наверняка многие из вас видели летом кубышку, или кувшинку желтую. Сегодня К.И. Доронина расскажет, как из нее готовить снадобья от склеродермии и не только. В старые времена знахари называли эту тяжелую болезнь наговорной. Вот и бабушка Елена считала, что лекарств и трав для ее лечения недостаточно. Что же еще помогает?

НОВАЯ ПОДРУЖКА

Евгению прислали к нам в поселок в 1953 году для работы в сберкассе после учебы в области.

Легкая, воздушная, она не ходила, а летала. В те времена девушки и женщины макияж не накладывали, да ей и не надо было. Кудрявые волосы цвета лесного ореха, большущие голубые глаза, прямой носик, мягкие алые губы... Вся такая светлая, да еще и добрая, ласковая.

Жене дали комнату в бараке на станции. Из окна нашей школы было видно, как по утрам она шла в поселковую сберкассу. Мы начинали учиться с 8 часов, а она работала с 9.

Как-то раз я познакомилась с ней и с тех пор каждый день после уроков обязательно заходила в сберкассу. Женя расспрашивала об учебе. Она знала очень много интересных историй, была начитана и часто мне помогала с выбором книг. А еще всегда чем-нибудь угощала.

Но люди в поселке относились к Жене настороженно. Женщины завидовали ее красоте, боялись за мужей и будущих женихов. Потому и распускали разные сплетни. Но она не обращала на них внимания, просто отмахивалась и ждала своего парня из армии, который служил на Черноморском флоте. Прошел уже год, оставалось еще 3. В то время на флоте служили 4 года. Женя читала мне его письма, такие скромные и в то же время ласковые.

И вот года через полтора в наших отношениях произошел разлад. Женя вдруг стала меня сторониться. Просто я заметила, что у нее какой-то непорядок с губами – как будто они подсыхают. Сказала ей об этом. С тех пор она начала отворачиваться и прикрывать губы платком.

По поселку поползли слухи, что Евгения зачастила к дерматологу, потому что подхватила какую-то ужасную болезнь.

БЫВАЕТ НЕ ДО ПРАЗДНИКОВ

Однажды ранней осенью, в праздничный выходной день, я все-таки пришла к Жене и попросила ее погулять со мной.

Как только вошла к ней в комнату, она тут же натянула платок на губы и взглянула на меня испуганно. Потом сказала, что никуда не пойдет. Я начала ее убеждать, что не нужно сидеть дома одной в такой день.

Праздник урожая у нас в поселке отмечали несколько дней. В павильонах выставляли самые лучшие продукты сельского хозяйства. Были там и толстые поросята, и барашки, и козы. Люди постарше приходили посмотреть, как танцует молодежь, а кое-кто и сам пускался в пляс. Устраивали концерты, пели все вместе.

Женя долго молчала, а потом резко сорвала платок с губ, и передо мной открылась страшная картина: губ не было, зубы оскалены, как у мертвеца. Я ужаснулась и даже закричала, закрыв глаза руками. Евгения подождала, пока я успокоюсь, и сказала: «Это очаговая склеродермия».

Сколько времени и сил она потратила на лечение! Перестала встречаться с людьми, а на работе закрывала лицо платком.

ЗАПОЗДАЛЫЙ ДИАГНОЗ

Еще раньше, когда мы часто встречались, я говорила о своей бабушке Елене, вылечившей немало людей. Рассказывала, как помогаю ей. Но Женя считала, что бабушка моя нарушает закон, занимаясь знахарством, что доверять можно только врачам.

Тогда она еще не знала, что уже серьезно заболела. Накладывала на губы разные смягчающие кремы, но они продолжали истончаться. Никто из врачей, к которым она обращалась, не поставил точный диагноз. И дерматолог тоже говорил, что все пройдет, главное – побольше витаминов.

В тот праздничный день я немного посидела у Жени. Поговорили о том о сем. Оказалось, она написала письмо своему любимому, в котором рассказала, что лицо совершенно обезображено, и никакой мечты о будущем у нее больше нет. Он все равно писал ей, успокаивал ее. Но Женя давно выплакала все слезы и стала ожидать самого худшего от своей болезни. На теле уже появились новые очаги склеродермии.

На праздник я решила не ходить. Пошла домой, чтобы поговорить с бабушкой Еленой о болезни Жени. Весь поселок радостно гудел. И у бабушки тоже было праздничное настроение. Она накрыла для меня стол, но есть совсем не хотелось.

Бабушка сразу поняла, в чем дело. Зная, что в последнее время Женя меня избегала, она все же спросила, удалось ли нам встретиться. Я промолчала, не в силах ничего объяснить из-за сильных переживаний. Потом собралась пойти спать. Но бабушка Елена знала и о том, что днем я обычно не сплю. А если уж ложусь, значит, случилось что-то серьезное. Она усадила меня насильно на скамеечку напротив себя и, ни о чем больше не расспрашивая, начала спокойно рассказывать о болезни Жени.

У КРАСАВИЦЫ 700 ВРАГОВ

– У обыкновенной женщины 7 врагов, у более-менее симпатичной их уже 70, а у красавицы, которую природа наделила самыми лучшими качествами, все 700, – сказала мне бабушка.

Она считала склеродермию наговорной болезнью. Кто-то чужой глянет на красавицу недобрым глазом – и все. А то еще и обратится к злым силам, чтобы помогли сжить со свету молодую женщину.

– Но почему? – удивилась я.

– Тут и черная зависть, и месть, и проклятие. Вон один из ухажеров с самого приезда Евгении гонялся за ней, все просил, чтобы вышла за него

замуж. А сестра-то ухажера – ведьмочка. Родилась с волчьей пастью, потому и обозлилась на весь мир, призывает злые силы в своих делах. Семью создать не смогла и всю жизнь посвятила брату, воспитала его и учиться послала. Родители у них рано умерли. Братец стал знаменитым комбайнером, о нем в газетах писали. Но Евгения ему отказала. Так что все возможно.

Бабушка строго-настрого запретила рассказывать Жене про ведьмины проделки. Потому что иначе может произойти цепная реакция, когда зло порождает новое зло.

– Не судите и не судимы будете, Господь разберется, – сказала бабушка Елена.

Действительно, бывает так, что от одного лишь недоброго взгляда нам становится не по себе. Есть и другое тому объяснение. Защитные силы организма из-за этого ослабевают, щитовидка или другой орган дает сбой, обмен веществ нарушается. И какой-нибудь вирус, например кори или герпеса, годами дремавший в организме, вдруг начинает просыпаться. Кровь на некоторых участках кожи перестает нормально циркулировать в капиллярах, эпидермис не получает необходимого питания и усыхает.

– Бабушка, почему ты мне раньше этого не рассказывала? – не унималась я. – Ведь можно было помочь Жене!

– Чтобы ей помочь, она должна поверить в мое лечение. Что тут поделаешь, если человек не верит?

МАЗЬ И НАСТОЙКА

Оказалось, бабушка Елена ждала, когда Евгения сама обратится к ней. «Помнишь, как мы с тобой летом вырывали из воды кубышку желтую? – спросила она меня. – Это чтобы помочь твоей Жене».

Перед глазами проплыли яркие картины теплых солнечных дней. Мы с бабушкой ходили за 5 километров на речку Стубелку, когда по берегам старицы расцветали желтые кубышки. Плавая по тихой речной воде рядом с темно-зелеными листьями, они источали тонкий неземной аромат.

Мы освобождали от сапропели (ила) длинные стебли, с трудом вырывали корни с корневищами, отмывали их и несли все домой. Цветоножки сушили на чердаке, нарезав на кусочки по 1,5 см. А цветки, похожие на розы, сушили до хруста в духовке при температуре 40-50°. После перетирали в порошок и готовили лечебную мазь:

на 100 г гусиного жира добавляли 25 г порошка из цветков кубышки, перемешивали и ставили на водяную баню. Томили на медленном огне трое суток по 3 часа в день. Мазь становилась ярко-желтой, и мы разливали ее по баночкам.

И потом еще осенью, перед первым снегом, мы брали лодку у знакомого жителя соседней деревни и плавали по старице, собирая коробочки с семенами отцветающих кубышек, пока они не лопнули. Высушив семена, готовили из них настойку. Она благотворно действует на нервную систему, успокаивая, возвращая нормальный сон, избавляя от боли.

Цветки тоже часто используют для приготовления успокоительных и снотворных средств. Корни же с корневищами помогают при мочекаменной болезни. Из них делают «горчичники», ими лечат туберкулез.

Еще из кубышки готовят мази от ревматизма и невралгии. Ее отвары, настои рекомендуют как потогонные, жаропонижающие средства. Это водное растение из семейства кувшинковых способно вылечить и желтуху. Оно очень ценится в народной и официальной медицине, а также в косметологии, потому что содержит белок, крахмал, сахар, дубильные и смолистые вещества, эфирные масла и алкалоиды.

Благодаря антисептическим свойствам кубышка помогает справиться с воспалениями кожи.

БОГ В ПОМОЩЬ

Через несколько дней Женя все же пришла к бабушке Елене и попросила помощи.

Бабушка внимательно осмотрела ее и нашла несколько очагов склеродермии. Прежде всего, она потребовала, чтобы больная покрестилась в церкви. И в следующий раз Женя принесла свой нательный крест. Бабушка поцеловала его 3 раза и вернула. Сказала, чтобы носила на шее. А еще научила ее читать молитвы к Божией Матери, к Пантелеимону Целителю и «Отче наш». Делать это надо 3 раза в день, принимая лекарства. Внутрь – водный настой из корней, корневищ и стеблей кубышки желтой:

вечером залить 2 ст. л. сырья 0,5 л кипятка и настоять ночь. Утром довести до кипения, остудить и процедить. Пить в течение дня за 5 минут до еды по 1/3 части.

Наружно – мазь из цветков кубышки. Утром и вечером втирать ее легкими движениями в пораженные места, потом припудривать ликоподием.

Женя призналась, что давно уже плохо спит. Стоит только крепко уснуть, как снятся кошмары... Бабушка отмерила ей 250 мл водочной настойки из семян кубышки желтой и объяснила, как ее принимать. Если же приснится что-то плохое, надо набраться сил во сне и наложить крест на то, что пугает. Проснувшись, сходить в церковь и поставить 3 свечи за того, кто пожелал ей зла. Первая свеча – за здравие, вторая – за то, чтобы человек отвернулся от зла и покаялся, третья – чтобы он пришел к Богу.

Лечилась Женя полтора года под присмотром и врачей, и бабушки Елены, которая на том настояла. Болезнь отступила, и родители отвезли ее в Киев на пластическую операцию. Потом вернулся из армии ее любимый. Молодые поженились и родили троих детей, уехав из нашего поселка, чтобы ничего не напоминало Жене о страшном прошлом. Жили они долго и счастливо.

Мы больше не виделись, но я не могу забыть эту историю.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- При стрессе, бессоннице принимать на ночь по 1 ч. л. настойки из семян кубышки желтой. Готовить из расчета: 200 г семян на 1 л водки. Выдержать 21 день и процедить.
- От некоторых кожных воспалений помогают ванны с отваром кубышки желтой. Залить 2 ст. л. цветков 0,5 л кипятка, прокипятить 15 минут на медленном огне, настоять 4 часа и процедить. Добавить отвар в приготовленную ванну.
- Против мочекаменной болезни приготовить настойку. Залить водкой сухие корневища кубышки желтой (100:10), настоять 2 недели, периодически встряхивая, и процедить. Принимать 2 месяца по 10 капель перед каждой едой.

Красная щетка

Мой отец – чистокровный бурят, невысокий, крепкий, коренастый человек с широкими скулами и узкими глазами на смуглом лице, молчаливый и задумчивый. А мама – высокая худенькая беляночка с прозрачными голубыми глазами, быстрая и порывистая.

Почему-то в жизни я помню их мало, только по единственной фотографии, хотя, когда их не стало, мне было уже полных 12 лет. Для мальчишки-подростка остаться в один день сиротой было страшно и больно, хотя я видел родителей не очень-то часто: они оба были геологами, работали в одной геологоразведочной партии, и жил я в основном у бабушки – матери мамы. Погибли они нелепо – их вертолет налетел на сопку – и все, конец.

Бабушка по маме была учительницей, очень меня любила и баловала, как могла. Звала она меня «мои узенькие глазки», ведь внешностью я полностью пошел в отца, ни капли не взяв от маминой северной красоты. Но я знал и свою вторую бабушку, с ней-то и связана эта история.

Бабушка по отцу, бурятка, была шаманкой. Точнее, дочкой знаменитого шамана, к которому отовсюду стекался народ с просьбами об исцелении больных и о помощи в семейных делах. А его дочь отменно лечила своих соплеменников заговорами и разными целебными травами. Говорили, что моя бабка забрала всю отцовскую силу и использует ее отлично. Откуда я все это знал? Просто мой отец каждое лето старался вырваться в отпуск на неделю-другую, чтобы навестить свою старую мать, и брал с собой меня. Моя передовая мама была недовольна моим общением с «закоренелой язычницей», которая якшается с выдуманными темной неграмотной массой духами. Но отец никогда не спорил и только усмехался, собирая тяжелый рюкзак.

Я знал непреклонность папы и заранее ликовал, что скоро увижу свою бабушку с непроницаемым широкоскулым лицом и неизменной курительной трубкой в руке. Она уже почти не выходила из своего загадочного шестигранника, как я называл ее дом-юрту, увешанную шкурами животных и диковинными коврами. Я мог часами сидеть на полу подле бабки на мягкой шкуре и наблюдать, как к ней приходят робкие просители. Некоторые были с увесистыми узелками с разной снедью, другие просто так, но все получали из ее рук тряпичный сверток с травой. Я не знал, когда она собирала и сушила травы, но их у нее было предостаточно. Почему-то к ней обращались в основном мужчины. Они приходили и молча, рукой, подавали ей какие-то знаки, а бабушка с легкой усмешкой протягивала им сверток с одной и той же травой, что-то приговаривая.

«Что она им говорит?» – спросил я у отца. «Красная щетка, – коротко ответил он. – Она говорит, что поможет красная щетка, трава такая». Эту загадочную «красную щетку» бабушка доставала из большого полотняного мешка и заворачивала в тряпочку. Как-то раз я залез в этот мешок и увидел в нем темно-красную сухую игольчатую колючую массу, которая как будто шевелилась. Я с криком отскочил, а бабка обидно хохотнула – не будешь лезть, мол, куда не следует.

Потом, когда родителей не стало, все это как-то забылось. Я окончил школу, выучился на инженера-электрика, отслужил в армии, женился, развелся, еще раз женился – и снова неудачно. И вот где-то годам к 50 я вдруг почувствовал острую тоску по устроенному семейному быту, по детишкам, женской ласке и прочим человеческим радостям, которых оказался лишен. К тому же у меня начались обычные мужские неприятности, связанные с мочеполовой сферой, – хронический простатит.

Однажды у кабинета врача я разговорился с товарищем по несчастью. Общие проблемы сблизили нас, мы стали захаживать друг к другу на огонек. Он тоже жил холостяком и мечтал обзавестись семьей. «Только бы вылечиться, – сетовал Андрей, – а то ведь какая уж тут счастливая семейная жизнь – с такой болезнью!»

Как-то вечером он прибежал ко мне необыкновенно возбужденный. «Степан! – с порога закричал он. – Нашел! Есть для нас чудо-средство! Мне посоветовали! Только надо ехать на Алтай. Она там растет среди скал, любит каменистую почву. Там горный климат, неблагоприятные условия для выживания – вот она и стала лекарственной, с уникальным химическим составом. Только взять ее нужно там, а то у нас в Иркутске обманут, подделку продадут».

«Погоди, – осадил я его. – Поехать-то можно, не так уж далеко, только что это – “она”?» «Да смешное такое название – красная щетка, трава какая-то», – ответил он. И тут из меня потоком хлынули мои детские воспоминания. Конечно же, именно этой травой, «красной щеткой», как называла ее моя бабка-целительница, лечились приходящие к ней бурятские мужики. И теперь я понимаю, от чего! «Правильно ты сказал, – подтвердил я и рассказал другу о своих детских впечатлениях. – Я знаю, куда мы поедем: в Забайкалье, на родину моего отца. Там собирают эту траву, и мы получим настоящее целебное средство прямо в том месте, где оно растет!»

Вернувшись из тех краев, где я ребенком гостил у моей необыкновенной бабушки, каждый с мешком сухой темно-красной травы, мы оба приступили к лечению. Оно было серьезным, долгим и пунктуальным. Во-первых, ванны. В алтайских селах наливают горячую воду в большие бочки, засыпают туда траву, и мужики принимают такую ванну. Ну а нам-то с ваннами в домах это еще сподручнее.

Ванны устраняют болевой синдром, снижают нервное напряжение, улучшают кровообращение. Во-вторых, отвары. Пили мы их по 1/3 стакана каждый день целый месяц, потом месяц перерыва и еще дважды курс повторили. А еще делали настойку: 2 ст. л. травы заливали бутылкой водки, настаивали месяц, потом принимали по 30-40 капель два раза в день с водой до еды. В общем, эффект потрясающий.

Врач, с которым я советовался, только руками развел: «Надо же, обычная родиола, а как подействовала! Конечно, она влияет на инфекцию в мочеполовой системе, ведь родиола, или, как вы ее называете, “красная щетка” – сильнейшее противоинфекционное средство. Совершенно чудодейственное!»

Бадаев С.П., г. Иркутск

Пусть сбудутся наши мечты!

Приглашаю к знакомству порядочных, интересных людей из Санкт-Петербурга. Я живу в своем благоустроенном доме в 120 км от Черного моря и в 200 км от Азовского. Если кто пожелает познакомиться поближе с нашей Кубанью, то милости прошу. Сама давно мечтаю побывать в вашем легендарном городе, поэтому надеюсь на взаимность. Мне 62 года, приятная внешне и в общении. Оптимистка, с чувством юмора, чистоплотная, хорошо готовлю, но одинока. Надеюсь, мы станем добрыми друзьями.

Раиса Васильевна, Краснодарский край, тел. 8-918-231-67-01

Плохо без друга

Вдова, 56 лет, рост 164 см, по гороскопу Водолей. Все необходимое для жизни имеется, но очень одиноко без друга. Отзовись, надежный порядочный мужчина, согласный на переезд.

Адрес: Кругляк Ирине, 193232, Санкт-Петербург, ул. Шотмана, д. 12, корп. 1, кв. 60. Тел. 8-911-125-31-96. E-mael: iren-valia-1@yandex.ru

Нужен добрый и трудолюбивый

Пенсионерка, 60 лет (156-60), медицинское образование, работаю неофициально. Была на инвалидности, но группу сняли. Вдова, живу вместе с сыном. Хорошо готовлю, мариную, пеку, вяжу, люблю рыбалку, землю, животных. Без вредных привычек, скромная, внешне приятная, ухоженная. Ищу порядочного мужчину 60-67 лет, ростом 174-176 см, не судимого, со своим жильем, желательно вдовца. Вы без бурного прошлого, добрый, уживчивый, трудолюбивый. Живете в Московской, Владимирской или Калужской области, в городе или неподалеку от него.

Адрес: Дедук Александре, 142602, г. Москва, ул. Володарского, д. 10, кв. 209

Стараюсь не унывать

Одинокий мужчина, 66 лет (177-75). Образование высшее, бывший спортсмен, турист. Свой дом в 18 км от г. Углича. Вокруг лес, речка в 60 м от крыльца. Веду активный образ жизни, работаю (массаж и ЛФК, есть дипломы, опыт). Увлечения – книги, картины, музыка. Вредные привычки – в меру, могу прекратить. Стараюсь не унывать. Рад знакомству для создания семьи. Могу выслать фото (с возвратом), приехать на встречу в Ярославль, Москву. Есть машина. Звоните в любое время.

Юрий, Ярославская обл., тел. 8-906-525-50-30

Трудно привыкнуть к одиночеству

Вдова, 66 лет (164-60), выгляжу моложе. Муж умер 2 года назад. Прожили с ним 45 лет. Есть дочь, образование, свое жилье. Никак не могу привыкнуть к одиночеству. Познакомлюсь со вдовцом своего возраста, без вредных привычек и судимостей, желательно из Волгограда, Волжского или области. Звоните, если вам одиноко.

Нина, г. Волгоград, тел. 8-987-651-41-46

Охотник, рыбак

Мужчина, 69 лет (168-80), без вредных привычек. Разведен, взрослая дочь – отдельно. Имею свою квартиру в Москве, где прожил 45 лет. Охотник, рыбак, автолюбитель. Сейчас – на пенсии, большую часть времени провожу в деревне. Для совместной жизни познакомлюсь со свободной симпатичной женщиной пенсионного возраста, средней полноты, без вредных привычек, знакомой с деревенской жизнью. На переезд не согласен. Фото – желательно (верну).

Адрес: Ращупкину Владимиру, 393097, Тамбовская обл., Петровский р-н, Яблоковецкое п/о, с. Хренное, ул. Чкалова, д. 19. Тел. 8-960-663-55-06

Главное – семья

Мне 69 лет, рост 158 см, в меру полная, на пенсии. Вдова более 8 лет. Спокойная, заботливая, добрая и доверчивая. Хорошая хозяйка, аккуратная, люблю уют и порядок в доме. Без вредных привычек и комплексов. Люблю природу, животных, книги, музыку. Есть дети и внуки, но у них своя жизнь. Не хватает общения, обоюдной заботы. Это так важно в нашем возрасте! Для создания семьи познакомлюсь с одиноким мужчиной, близким по возрасту и интересам, без жилищных проблем. Вредные привычки допустимы, но в меру. Ценю порядочность, доброту, искренность, уважительное отношение к женщине и умение контролировать эмоции. Если главное для вас – семья, то вдвоем нам будет легче пройти остаток жизненного пути.

Адрес: Осиповой Элине, 188820, Ленинградская обл., п. Рощино, Садовый пер., д. 7, кв. 15. Тел. +7-921-651-02-59

Чтобы радоваться каждому дню

Если ты совсем одинок, русский, не судимый, хочешь жить и радоваться каждому дню, тебе за 70 лет, то позвони мне. Я вдова, 66 лет.

Лужина Нина, Ленинградская обл., тел. 8-931-987-22-80

Ищу надежное плечо

Познакомлюсь с порядочным, свободным, одиноким пенсионером до 70 лет, надежным, с умелыми руками, любящим природу, животных. Желательно автолюбителем или с водительским удостоверением, проживающим в ближайших регионах. Вредные привычки – в меру. Мне 68 лет (160-60), жильем обеспечена, без вредных привычек.

Адрес: Антоновой Вере Кузьминичне, 445350, Самарская обл., г. Жигулевск, ул. Радиозаводская, д. 10, кв. 86

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Простуда: с. 9, 10.
Бронхит: с. 12.
Кашель: с. 8, 10.

Заболевания пищеварительной системы
Запор: с. 4.
Гепатоз: с. 24.
Панкреатит: с. 19.

Заболевания мочевыделительной системы
Мочекаменная болезнь: с. 27.
Хроническая почечная недостаточность: с. 22.
Цистит: с. 10.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Аритмия: с. 19.
Гипертония: с. 9, 19.
Ишемическая болезнь: с. 19.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Сколиоз и другие болезни позвоночника: с. 4, 22.
Грыжа, судороги и другие болезни мышц: с. 4.
Артрит, полиартрит: с. 15, 22.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Аденома предстательной железы: с. 8.

Женские болезни
Климакс: с. 10.
Мастопатия: с. 12.

Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 27.
Головная боль, мигрень: с. 5, 13.
Невроз, неврастения: с. 5, 19.
Остеохондроз: с. 12.
Радикулит: с. 4.

Заболевания кожи
Аллергия, экзема, нейродермит: с. 9, 26-27.
Выпадение волос: с. 4.
Грибок (микоз): с. 8.
Лишай: с. 9.
Обморожения: с. 14.
Ожоги: с. 19.
Угри, юношеские прыщи: с. 10.
Фурункулы, чирьи: с. 10.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 4, 6-7, 9, 12, 14, 16-17, 22, 24-25.



КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Для совместной жизни

Мне 69 лет, одинокий. Хочу познакомиться с самостоятельной одинокой женщиной 65-70 лет, имеющей проблемы с жильем, не пьющей и не курящей. Для совместной жизни условия имеются. На СМС не отвечаю.

Адрес: Белякову Николаю, 442539, Пензенская обл., г. Кузнецк, ул. Железнодорожная, д. 1, кв. 7 (или п/о 9, а/я 3). Тел. 8-961-354-73-96

Вы не пожалеете

Ищу одинокого мужчину от 60 лет, из сельской местности, желательно Ростовской области, который имеет небольшой домик (любой) и может водить автомобиль. Если человек малообеспеченный, не страшно. Мне 70 лет (165-85), честная, добрая, хозяйственная. Кто откликнется, тот не пожалеет.

Тел. 8-928-149-52-81

Давайте переписываться

Мне 61 год. Родилась в Пермской области и жила до 1962 года в той же области, в п. Косая речка. Возможно, этого поселка уже нет. Может, отзовутся люди, которые тоже там жили. И еще я ищу подруг, друзей по переписке от 55 лет для постоянных дружеских отношений. Себя старухой Изергиль не считаю. Увлекаюсь киноискусством. Отвечу всем, пишите, жду.

Адрес: Контеевой Любови Михайловне, 623391, Свердловская обл., г. Полевской, ул. Малышева, д. 145

Будет интересно

Одинокая женщина, 76 лет (167-78), без вредных привычек, энергичная. Хотела бы познакомиться с одиноким добропорядочным мужчиной 76-80 лет, не злоупотребляющим спиртным, не судимым, без материальных и жилищных проблем. Для дружбы, интересного времяпровождения. Если вы из Санкт-Петербурга, можем вместе ходить в театры, музеи, на концерты. В дальнейшем не исключена возможность создания семьи. Есть квартира со всеми удобствами. Выехала из Санкт-Петербурга 4 года назад, осталась одна. Буду рада, если откликнутся и такие же одинокие женщины примерно моего возраста. Будем дружить и поддерживать друг друга. СМС прошу не присылать. Звоните до 23 часов.

Адрес: Михалевой Валентине Николаевне, 188838, Ленинградская обл., Выборгский р-н, п. Подгорное, ул. Центральная, д. 3, кв. 17. Тел. 8-951-662-75-64

Лучше вместе

Очень устала от одиночества. Вдова, 56 лет (150-86), полненькая, добрая, порядочная, простая. По гороскопу Телец. В этом возрасте очень хочется жить вместе, помогать друг другу. Ищу мужчину 65-76 лет с серьезными намерениями. Соглашусь на переезд.

Адрес: Николаевой Татьяне, 182711, Псковская обл., п. Дедовичи, ул. Энергетиков, д. 1, кв. 151. Тел. 8-953-235-79-16

Одна после инсульта

Добрая женщина, 55 лет. Приглашу к себе в село добрую порядочную женщину в возрасте, обязательно непьющую, без своего жилья. Приму, как родную. Нужна временная помощь. Восстанавливаюсь после инсульта, подвижная. Рада общению с одинокими инвалидами любого пола. Пишите, давайте поддержим друг друга!

Адрес: Черкашиной Анне Григорьевне, 393250, Тамбовская обл., г. Рассказово, г/п, д/в

Где моя половинка?

Надеюсь обрести родственную душу. Мне 51 год, рост 168 см, приятная, свободная, чистоплотная. Живу вместе с сыном, внуков нет. Очень одинока. Познакомлюсь с порядочным, не жадным мужчиной с умелыми руками, с жильем. Желательно из Московской, Владимирской, Белгородской областей. Переезд – к вам.

Адрес: Алексеевой Л.В., Ивановская обл., п. Лежнево, ул. Октябрьская, д. 80. Тел. 8-906-619-71-24

Люблю детей

Мне за 50, работаю с детьми, веду здоровый образ жизни. Очень люблю природу, детей и животных. У меня взрослый сын. Познакомлюсь с мужчиной от 45 лет, желательно вдовцом, тоже любящим детей. Вместе будем их воспитывать. Только серьезные предложения из Великого Новгорода, Петербурга, Пскова. Если все сложится хорошо, можно жить у меня. Могу и переехать к вам.

Надежда, г. Санкт-Петербург, тел. 8-904-517-71-11

Нуждаюсь в женском внимании

Познакомлюсь с женщиной 46-57 лет, не обремененной детьми и внуками, доброжелательной, любящей природу и животных. Для совместной жизни. Добрый, ласковый, спокойный, 57 лет, рост 175 см. Нуждаюсь в женском внимании, общении.

Владимир, Московская обл., г. Домодедово, тел. 8-929-846-06-75

Только серьезные намерения

Стройная, симпатичная женщина, 45 лет, рост 161 см. Без вредных привычек. Болею сахарным диабетом. Ищу доброго, порядочного, серьезного, не судимого мужчину, можно с инвалидностью. На переезд не согласна.

Аля, г. Ростов-на-Дону, тел. 8-918-594-28-68

Еще надеюсь

Где ты, моя единственная, обаятельная, Богом дарованная, любящая голубка? Хотя мне за 40 (175-62), еще надеюсь встретить тебя, чтобы отдать ласку, любовь, излечить твои душевные раны. Отзовись – и я тебя сразу узнаю. Руковожу одной из служб паломничества по святым местам России. Буду рад встрече в любом городе, поселке. Вес, рост, статус особой роли не играют, возраст тоже. Важны любовь, уважение, взаимопонимание.

Александр, г. Орел, тел.: 8-919-204-39-02, 8-930-770-03-78

Адрес для писем:

198035, г. Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №8 (378). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 30.03.2017.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 17 апреля.
Установочный тираж 550 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 250 000 экз. Цена свободная

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, Photoexpress, Shutterstock. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Очень нужны рецепты

У меня цирроз печени, осложненный асцитом, облитерирующий атеросклероз сосудов ног, пупочная грыжа, хронический субатрофический фарингит, ларингит. Коленные суставы скрипят, мучают судороги в икроножных мышцах. Худею, хотя ем нормально. Мышцы атрофируются. Онкологии нет, диабета нет. Очень прошу вас прислать эффективные рецепты лечения!

Адрес: Тарабанову Виктору Владимировичу, 307179, Курская обл., г. Железногорск, ул. Ленина, д. 65/3, кв. 111

Осложнение диабета

Уже 25 лет у меня сахарный диабет 2-го типа. Сначала можно было жить, 5 уколов инсулина – ладно... Но теперь уже год на левой ступне трофическая язва. Такие боли, что нет сил жить. Ходить не могу. Помогите!

Адрес: Митяшиной Любови Степановне, 624967, Свердловская обл., Серовский р-н, п/о Андриановичи, ул. Первомайская, д. 2, кв. 2

Если можете помочь...

Сестра болеет раком. У мужа сахарный диабет, ему отрезали одну ногу, другая на очереди. Мне нужна одежда 48-50-го размеров и обувь 36-го размера. Купить не на что, кругом надо платить. Мне 50 лет, сестре 69, а мужу 67. Прошу вас, дорогие читатели, помогите, если можете.

Адрес: Собиной Анне Андреевне, 61146, Украина, г. Харьков, ул. Героев Труда, д. 38А, кв. 1

Уратные камни

Мне 57 лет, уже более 10 лет мочекаменная болезнь (уратные камни). Что только не делала! Камни дробили, была и операция по их удалению. Пыталась лечиться и народными средствами, но мучаюсь до сих пор. Последняя надежда на вас, дорогие читатели!

Любовь г. Липецк, тел. 8-950-807-90-05

Перепады давления

Хорошая знакомая Люда, с которой мы общаемся более 30 лет, страдает от перепадов давления. Уже перепробовала многие таблетки. Она хотела бы еще поработать, на мизерную пенсию трудно прожить. Я немножко помогаю ей, поддерживаю ее. Большая просьба: если кто-то знает, как нормализовать давление, напишите Людмиле. Может, травы помогут. Видимо, у нее сосуды забиты.

Адрес: Людмиле Васильевне, 644043, г. Омск, ул. Волочаевская, д. 17Б, кв. 26, тел. 8-919-109-67-26

Потерял рецепт

В 2005 году в «Лечебных письмах» был рецепт лечения суставов порошком из хрящей куриной грудки. Но тот номер газеты потерялся. Очень прошу выслать его, если кто сможет. Диагноз деформирующий артроз коленных суставов. С уважением и большой надеждой.

Адрес: Шнейдеру Валерию Александровичу, 652811, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. Советская, д. 1, кв. 29

Давно мучает эпилепсия

Уже много лет мучает эпилепсия. Назначенные лекарства не помогают. Люди добрые, кто знает народные средства от этой болезни? Помогите мне советом или рецептом, пожалуйста!

Адрес: Хвалько Ольге Михайловне, 662367, Красноярский край, Балахтинский р-н, д. Красная, ул. Советская, д. 10, кв. 1

Цистит и пиелонефрит

Очень беспокоит частое мочеиспускание. Выпью глоток воды – и через 10 минут иду в туалет. Есть ли эффективный способ избавления от цистита и пиелонефрита? Может, помогут какие-нибудь мази, лекарственные травы, фрукты, овощи? Надеюсь стать здоровым человеком.

Адрес: Алексею, 352054, Краснодарский край, Павловский р-н, ст. Старолеушковская, ул. Коллективная, д. 51. Тел.: 8-900-241-06-56, 8-900-234-90-82

Нервы не выдерживают

Недавно мне исполнилось 78 лет. Диагноз такой: остеохондроз с мышечно-тоническим синдромом, коксартроз, спондилит, спондилоартроз. Года 3-4 сильные боли в пояснично-крестцовом отделе. Там протрузии, все зажато, сковано. Боль опускается на низ живота. Во всем теле дрожь, мурашки. Не жизнь, а кошмар! Назначенные средства не помогли. Так плохо мне стало после стрессов: 5 лет назад умер любимый муж, потом брат, начались проблемы со здоровьем у детей. Почти каждый день плачу от бессилия. Друзья мои, может быть, вы чем-то поможете? Анализы неплохие, органы с возрастными изменениями, но нервы, психика в плачевном состоянии.

Адрес: Ивановой Вере Александровне, 174260, Новгородская обл., г. Малая Вишера, ул. Лесная, д. 38, кв. 18

Всему виной тройничный нерв

В январе 2016 года мне удалили зуб, и развился альвеолит – воспаление лунки. Лечилась, но в марте ночью резко заболел весь рот. Боль была нестерпимой. После хождений по врачам выяснилось, что виной всему тройничный нерв. Невролог назначил лечение. Боль ушла, но временами возвращается. Не такая интенсивная, но она изматывает и даже мучает. В основном это происходит перед переменой погоды и, конечно, если долго побуду на морозе. Возможно, кто-то победил эту болезнь совсем. Помогите мне советом, рецептом!

Адрес: Котовой Нине Семеновне, 682910, Хабаровский край, р-н. им. Лазо, п. Переяславка, ул. Октябрьская, д. 76, кв. 15

Катаракта обоих глаз

Мой диагноз катаракта обоих глаз. Предложили оперировать, но операции платные, а у меня таких средств нет. Очень беспокоит слезотечение, на улице слезы льются ручьем. Глаза гноятся, чешутся, давно болят. Лекарства не помогают. Я в отчаянии. Плачу, нервничаю. Пишу, глядя в самую большую лупу, читаю с трудом. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Асановой Людмиле Ивановне, г. Владимир, пр. Строителей, д. 42, кв. 72

Хочется ходить

Мне очень нужно найти сопровождающего, чтобы получить путевку для прохождения курса лечения в санатории Краснодарского края. Это лечение необходимо, чтобы восстановить левые ногу и руку. Уже общался с врачами санатория, и они могут помочь. Но левая нога находит разные камни на дороге и запинается, а до асфальта надо еще дойти... Мучаюсь 11 лет, не могу ходить, но очень хочу. Отзовитесь, пожалуйста!

Адрес: Козинцеву Николаю Ивановичу, 630554, Новосибирская обл., с. Барышево, ул. Пионерская, д. 60. Тел. 8-905-959-15-66

Боли в позвоночнике и ноге

Мне за 60, страдаю от неврологических недугов. Боли в позвоночнике, копчике, левой ноге. От одних капельниц повышается сахар (более 20 единиц), от других ухудшается зрение. Нужна ваша помощь.

Адрес: Корниенко Кире Николаевне, 188560, Ленинградская обл., г. Сланцы, ул. Партизанская, д. 27, кв. 98. Тел. 8-909-588-14-40

Мир не без добрых людей

Мне 56 лет, живу вместе с сыном-инвалидом, но всегда стараюсь помогать пожилым, одиноким. А сейчас прошу у вас помощи для семьи Ступиных. Они живут в д. Добрецово, где плохо с работой. Глава семьи на бирже, но там платят копейки. А его жена Наташа болеет – отнимаются ноги, подводит сердечко. У них растет дочь Настя, она в 8-м классе, учится хорошо. Этой семье необходимы: любая одежда для девочки 15 лет (размер 42-44, рост 165 см), обувь (размер 38), канцелярские принадлежности, предметы бытовой химии, гигиены, любые продукты питания. Знаю, что мир не без добрых людей.

Адрес: Константиновой Марине Геннадьевне, 157041, Костромская обл., Буйский р-н, п/о Добрецово, ул. Новая, д. 1, кв. 1

ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Уникальная удочка Фиш ту Гоу

~~3990~~ **2990** руб.



Складная удочка Фиш ту Гоу станет отличным приобретением как для любителей рыбалки, так и для профессиональных рыбаков. Раскладывается удочка за секунды, рукоять фиксируется одним щелчком пружинного клапана, леска не путается благодаря революционной технологии катушки. Продуманная конструкция позволяет за несколько движений разложить до 127 см удочку, которую вы только что вынули из бардачка авто или из небольшого рюкзака. В сложенном состоянии Фиш Ту Гоу лишь 30 см! Применение высокопрочных материалов позволяет без труда выдерживать рыбу весом до 3 кг.

При покупке удочки Вы получите в подарок – набор наживок из 100 предметов!

Кран-водонагреватель проточный

~~2990~~ **1990** руб.



Забудьте о проблемах с горячей водой с проточным краном-водонагревателем! Нагревает воду за несколько секунд, можно регулировать температуру. Идеальный вариант для дома и дачи. Существенно экономит электроэнергию по сравнению с другими нагревателями! Устанавливается за пару минут.

Ультразвуковой отпугиватель кротов

~~1750~~ **990** руб.



Прогонит с участка кротов, крыс, мышей и др. Он генерирует неповторяющееся ультразвуковое излучение, к которому невозможно адаптироваться – вредители уходят быстро и не возвращаются. Площадь воздействия до 350 кв. м. Безопасен для людей и домашних животных. Ультразвуковой отпугиватель кротов работает на солнечных батареях, что позволяет забыть о замене обычных батареек!

Трость складная с фонариком

~~1390~~ **990** руб.



Устойчивая и надежная опора при ходьбе по лестницам, крутым поворотам, дорогам из песка и камней. Не скользит. Изготовлена из пластика, выдерживает нагрузку до 113 кг, максимальная высота в разложенном виде – 94 см, вес – 500 г. Раскладывается в 5 вариантах. В сложенном состоянии настолько мала, что с легкостью помещается даже в небольшую женскую сумочку! Уникальная подставка обладает эффектом вращения и петлями для закрепления на руке, что минимизирует ее способность к падению.

Электропростынь

~~1990~~ **1790** руб.

Электроплед

~~2990~~ **2490** руб.





Дома, в квартире, в коттедже, на даче и даже на природе! Теперь Вы сможете спать в тепле и дышать свежим воздухом всю ночь! Забудьте о сырости в постели! Снимает напряжение, мышечные боли и стресс, расслабляет организм! Ваш диван станет источать приятное комфортное тепло, даже когда вы сидите на нем! Вы сможете обогреваться почти даром! (1 коп. в час!) Позволяет спать даже в помещении с температурой около 0 градусов! Полная безопасность благодаря новой австрийской технологии! Покрытие из натуральной 100% х/б ткани! Вы сможете быть на даче дольше на 3-4 месяца в году! Отличный подарок для всей семьи! Вам не нужны будут толстые одеяла и неудобные грелки!

Мини-печь

~~3990~~ **2990** руб.



Мини-печь «Кедр» – компактная альтернатива классической русской печи. Устройство разработано российскими специалистами, знающими толк в приготовлении традиционных блюд. С помощью этой печи вы сможете: • Сварить и потомить каши из различных злаковых культур. • Запечь горшочки с овощным и мясным наполнением. • Испечь хлеб, пироги, ватрушки и другие сдобные лакомства. • Запечь мясо или рыбу, котлеты и тефтели. • Сварить суп. • Приготовить запеканки различного содержания. • Равномерно разогреть блюда без сомнительных микроволн. • Посушить ягоды, грибы, фрукты и зелень. • Экономное потребление электроэнергии. • Блюда как из русской печки – традиционно вкусно, питательно и полезно!

Электрическая пилка Шоле

~~1990~~ **990** руб.



Прибор специально разработан для мягкого удаления огрубевшей кожи Ваших стоп. ✔ Удобная эргономичная форма прибора. ✔ Действует бережно и эффективно. ✔ Не требуется предварительное распаривание кожи. ✔ Мягко и эффективно удаляет огрубевшую кожу стоп! ✔ Заменит педикюр в салоне!

Ручка на присосках для ванной Helping handle

~~1200~~ **690** руб.



Ручка для ванной на присосках Helping Handle очень удобна и надежна в использовании. Она может быть прикреплена на любую гладкую и ровную поверхность: плитку, стекло, фарфор. Кронштейны с легкостью выдерживают массу тела, а установка ручки Helping Handle требует лишь несколько секунд. Главное то, что ее можно снять в любое время без повреждения поверхности. Она идеальна для ванны, душевой кабины, туалета, гардеробной. Ручка обладает красивым и универсальным дизайном.

Водяной шланг XHose

30 м – **990** руб.
45 м – **1490** руб.
60 м – **1790** руб.



Шланг XHose удивительным образом под воздействием напора воды увеличивается в длину в 3 раза! При отключении напора шланг принимает первоначальные размеры. Он имеет уникальную конструкцию 2 в 1: жесткий внутренний резиновый шланг покрыт изностойким внешним нейлоновым шлангом. Вместе они позволяют шлангу XHose становиться в 3 раза длиннее по сравнению с исходным размером!

Набор кастрюль Kaiserhoff 12 предметов

~~4990~~ **3990** руб.

Производитель: Германия



Посуда изготовлена из высококачественной нержавеющей стали. Имеет 5-слойное дно, клепаные металлические ручки и стеклянные крышки. Подходит для индукционных плит. Внутри кастрюль есть измерительная шкала.

Отпугиватель грызунов и насекомых

~~1290~~ **990** руб.



Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Набор из трех браслетов Дерево жизни

~~1520~~ **790** руб.



Один из красивейших браслетов современного времени. Браслет «Дерево жизни» имеет довольно мощные защитные свойства, способен направить на истинный путь и дать совет в трудной ситуации. В качестве домашнего оберега он может сохранить семью, помочь избавиться от скандалов и защитит от любого зла всех живущих в доме. Лучший подарок женщине!

Часы – музыкальный проектор звездного неба

~~1290~~ **990** руб.



Календарь до 2099 года показывает полную дату и время, год и день недели. С помощью встроенного комнатного термометра можно измерять температуру и в Цельсиях, и в Фаренгейтах. Будильник проигрывает 10 мелодий: журчание воды, шум морской волны, шум ветра и классическую музыку. Компактный. Проецирует звездное небо. Отличный подарок детям!

Гелевый фиксатор Валгус Про

790 руб.



Эффективный инновационный фиксатор, который сделает так, что от «шишки» на ноге без хирургического вмешательства не останется и следа. Результат заметен уже через 2 недели, избавляет от болей и неприятных ощущений при ходьбе, можно носить в любой обуви, корректирует положение пальцев стопы. Простой в применении, маленький и аккуратный.

Закажите фиксатор Valgus Pro (Валгус Про) и получите второй в подарок!

Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт

~~1780~~ **1190** руб.



Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток. Работает от батареек всего 10 секунд на заточку ножа.

Обогреватель настенный

~~1990~~ **1690** руб.



Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °C позволяет быстро прогреть помещение.

Щетка с магнитами для мытья окон

~~1490~~ **790** руб.



Щетка с магнитами не представляет из себя сложного устройства, но, как мы знаем, все гениальное – просто! Ее конструкция – это просто две щетки, но главное их свойство – магниты. Щетки притягиваются друг к другу, и между ними помещается стекло. У Вас больше не будет необходимости балансировать на краю открытого окна, и Вам все равно, на каком этаже Вы находитесь, поскольку человек, производящий уборку, находится внутри помещения. С магнитной щеткой Вы легко помоете окна, которые совсем не открываются, или на них стоит решетка. Купив магнитную щетку, Вы убедитесь в отличном качестве уборки. Она одновременно моет водой и сразу же вытирает насухо. Чистые окна без разводов Вам гарантированы!

Иар Зум усилитель звука

1190 руб.



Отличная слышимость с высоким разрешением. Легкий, мощный и незаметный прибор со звуковым сигналом высокого разрешения. Ни один разговор больше не ускользнет от вас. Регулируемая громкость. Для использования в любом месте: на спортивных состязаниях, за городом, на работе, в школе на праздниках и дома.

Прибор для удаления волос Виззит

~~1520~~ **1190** руб.

В подарок маникюрный набор (13 предметов)!



Быстро и безболезненно удалит нежелательные волосы над губой, на щеках, подбородке, в зоне подмышек, на ногах и в зоне бикини. Удаляет волоски на корневом уровне.

Реклама

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас!

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 23.01.2017 по 24.04.2017 г.

Доставка по Москве и всем регионам России / время работы с 9:00 до 21:00

8 (499) 213-03-16 (многоканальный)

ОГРН: 1147746422073, ООО «Топ-Шоп», Юридический адрес: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул, д. 4, офис 503